

官兵健康应急手册

王开明 王贵臣 主编



山西科学教育出版社

官兵健康应急手册

主编 王开明 王贵臣

*

山西科学教育出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.625 字数: 150千字

1990年12月第1版 1990年12月太原第1次印刷

印数: 1—12,000册

*

ISBN 7-5377-0334-5
R·114 定价: 3.50元

普及衛生急
救知識提支部
隊健康水平

張立平
一九九〇年

中国人民解放军
总后卫生部部长张立平同志题词

学习卫生知识
提高自我保护
能力
林振堂

中国人民解放军

北京军区卫生部部长林振堂同志题词

前 言

健康——属于生活强者。健康——是官兵战斗力之本。在我军进行革命化、现代化、正规化的建设中，人人都希望有强健的体魄。然而在日常生活中，特别是广大指战员在军训、施工、单独执行任务时，尤其是在战场，都将不可避免地遭到各种致病因素的侵袭，甚至会发生外伤和遇到意外，卫生人员又不可能随时在你身边，一旦突发疾病，解除痛苦，挽救生命迫在眉睫。

作者根据多年基层卫生工作经验，结合青年官兵随时可能出现有害健康的问题，并查阅了大量急救资料，编写了这本《官兵健康应急手册》。本书题材新颖，内容丰富，通俗易懂，便于掌握。同时力争溶科学性、知识性、趣味性为一体，目的是普及卫生知识，增强自我保健能力，提高战伤自救互救的本领，从而提高官兵的健康水平。

全书共分：战地外伤、意外事故、急性中毒、突发疾病、健康保健、急救技术、无病早防和军队卫生共八章。

本书在编写过程中，始终受到集团军首长的关怀和支持，得到了解放军总后卫生部王晋山处长、集团军卫生处温守贵处长、卫生所严兰虎所长等同志的指导。成稿以后，承蒙人民军医出版社程国洲副总编的具体帮助和鼓励，认为：“本书实用性、可读性强，对官兵的健康、应急非常有益，

可作为军人必读的科普读物”。并征了解放军第二六四医院王达平主任及有关专家的意见。在此，谨向他们一并致谢！

鉴于编者水平有限，加之医学科学知识日新月异向前发展，本书还不可能完全满足官兵的要求，不足之处，在所难免。敬请广大读者提出宝贵的补充、修改意见。

编 者

1990年3月20日

目 录

第一章 战地外伤

1. 出血的种类有哪些.....	(1)
2. 怎样判断出血的性质.....	(1)
3. 怎样确定出血的部位.....	(2)
4. 你了解出血的程度吗.....	(2)
5. 止血的方法有哪些.....	(3)
6. 使用止血带止血有哪些注意事项.....	(5)
7. 动脉出血怎么办.....	(6)
8. 静脉出血怎么办.....	(7)
9. 吐血怎么办.....	(7)
10. 大量咯血怎么办.....	(8)
11. 鼻子出血怎么办.....	(10)
12. 关节脱臼怎么办.....	(11)
13. 骨折的原因有哪些.....	(12)
14. 骨折怎样分类.....	(13)
15. 骨折后有哪些症状.....	(13)
16. 骨折的治疗原则有哪些.....	(14)
17. 什么是骨折现场的急救原则.....	(14)
18. 骨折固定的注意事项是什么.....	(15)
19. 包扎的注意事项是什么.....	(15)

20.搬运伤员的注意事项是什么.....	(16)
21.断肢(指)怎么办.....	(16)
22.烧伤怎么办.....	(17)
23.冻伤怎么办.....	(19)
24.挫伤后怎么办.....	(21)
25.扭伤后怎么办.....	(21)
26.小外伤怎么办.....	(22)

第二章 意外事故

27.雷击伤怎么办.....	(23)
28.有人触电怎么办.....	(24)
29.溺水怎么办.....	(25)
30.洗澡中晕塘怎么办.....	(26)
31.万一吃错了药怎么办.....	(27)
32.毒蛇咬伤怎么办.....	(28)
33.蜈蚣咬伤怎么办.....	(29)
34.蚂蝗咬伤怎么办.....	(30)
35.狗咬伤怎么办.....	(31)
36.毒蜘蛛蜇伤怎么办.....	(32)
37.蜂蜇伤怎么办.....	(33)
38.蝎蜇伤怎么办.....	(34)
39.蚊子叮咬后怎么办.....	(34)

第三章 急性中毒

40.煤气中毒怎么办.....	(36)
41.食物中毒怎么办.....	(39)
42.吃了四季豆中毒怎么办.....	(40)
43.吃了发芽土豆中毒怎么办.....	(41)

44. 棉子中毒怎么办	(42)
45. 苍耳子中毒怎么办	(43)
46. 吃螃蟹中毒怎么办	(43)
47. 酒精中毒怎么办	(44)
48. 敌敌畏中毒怎么办	(46)
49. 汽油中毒怎么办	(47)
50. 磷化锌中毒怎么办	(48)
51. 下地窖晕倒怎么办	(49)
52. 解毒要诀歌是什么	(50)

第四章 突发疾病

53. 中暑怎么办	(51)
54. 队列中突然晕倒怎么办	(52)
55. 跳木马引起睾丸疼痛怎么办	(53)
56. 游泳时突然抽筋怎么办	(54)
57. 长鸡眼影响越野怎么办	(55)
58. 足跟有骨刺, 行军疼痛怎么办	(56)
59. 烤火取暖时, 头晕、恶心怎么办	(57)
60. 农药引起轻度中毒怎么办	(57)
61. 锈钉刺伤怎么办	(58)
62. 虫子爬进耳朵怎么办	(59)
63. 鼻子上长了疖子怎么办	(60)
64. 得了“流火”怎么办	(61)
65. 心绞痛发作怎么办	(62)
66. 咳嗽怎么办	(62)
67. 有痰又不易咳出怎么办	(63)
68. 呃逆不止怎么办	(64)

69. 急性淋巴结肿大怎么办.....	(65)
70. 急性胃肠炎是怎么回事.....	(65)
71. 小便出血怎么办.....	(66)
72. 小便不畅怎么办.....	(67)
73. 出现尿频、尿急、尿痛怎么办.....	(68)
74. 急性荨麻疹怎么办.....	(68)
75. 刚到部队为什么会“水土不服”.....	(69)
76. 晕车、晕船、晕空是怎么回事.....	(70)
77. 预防晕车、晕船、晕空有什么	

良方易法..... (71)

78. 物理降温的方法有哪些.....	(72)
---------------------	--------

第五章 健康保健

79. 什么是健康?	(73)
80. 健康人的体温标准是多少.....	(74)
81. 我国成人健康体重标准是多少.....	(74)
82. 正常人的血压标准是多少.....	(75)
83. 烈日下训练, 怎样防止损伤眼睛.....	(75)
84. 出操时, 为什么有人迎风流泪.....	(76)
85. 得了沙眼怎么办.....	(77)
86. 烂眼边怎么办.....	(77)
87. 得了“偷针眼”为什么不能挤压.....	(78)
88. 何为假性近视.....	(78)
89. 鼓膜穿孔怎么办.....	(80)
90. 炮震性耳聋怎么办.....	(80)
91. 牙痛不是病吗.....	(82)
92. 长智齿为什么疼痛难忍.....	(83)

93. 为什么会出现口臭·····	(84)
94. 有人拔牙后为什么会发冷发热·····	(85)
95. 感冒为什么会引起声音嘶哑·····	(86)
96. 扁桃体经常发炎该不该手术·····	(86)
97. 牙龈经常出血怎么办·····	(87)
98. 偏头痛是怎么回事·····	(89)
99. “鬼剃头”是怎么回事·····	(89)
100. 头屑多, 头皮痒怎么办·····	(91)
101. 经常发生毛囊炎怎么办·····	(92)
102. 何处是“危险三角区”·····	(92)
103. 脸上长粉刺怎么办·····	(93)
104. 脸上长疖子为什么不能挤·····	(95)
105. 挖耳为什么是坏习惯·····	(95)
106. 口唇容易干裂怎么办·····	(96)
107. 战士腰痛怎么办·····	(97)
108. 扁平足为什么征兵不合格·····	(97)
109. 手脚多汗怎么办·····	(98)
110. 为什么会出现脚臭·····	(99)
111. 有手足癣怎么办·····	(99)
112. 手足皲裂怎么办·····	(100)
113. 夜盲症是怎么回事·····	(101)
114. 腋臭影响全班怎么办·····	(103)
115. 神经性皮炎好治吗·····	(104)
116. 疥疮传染吗·····	(105)
117. “前沿阵地”的呼噜声·····	(107)
118. 你了解水吗·····	(108)

119. 你了解水与战争的关系吗.....	(108)
120. 喝水也有讲究吗.....	(111)
121. 战友, 你会使用净水片吗.....	(112)
122. 漂白粉为什么能消毒饮水.....	(113)
123. 大蒜有什么医用价值.....	(114)
124. 大蒜为什么会有臭味.....	(116)
125. 大蒜究竟是生吃好, 还是熟吃好.....	(116)
126. 怎样饮酒.....	(117)
127. 喝酒御寒有道理吗.....	(118)
128. 喝啤酒有何讲究.....	(119)
129. 哪些人不宜饮啤酒.....	(120)
130. 胃肠病是战士的多发病吗.....	(121)
131. 为什么不能暴饮暴食.....	(121)
132. 饭后胃部发胀、嗝气怎么办.....	(122)
133. 汽车司机为什么易患溃疡病.....	(123)
134. 得了胃和十二指肠溃疡病怎么办.....	(124)
135. 溃疡病患者能吃辣椒吗.....	(125)
136. 你对感冒知多少.....	(127)
137. 怎样区别普通感冒和流行性感冒.....	(129)
138. 盛夏要注意冷饮卫生.....	(129)
139. 不良饮食习惯有什么害处.....	(131)
140. 盛夏话绿豆.....	(131)
141. 盛夏炎热, 用人参补身体好吗.....	(132)
142. 盛夏季节, 为什么容易患“痄夏”.....	(134)
143. 训练前为什么要做准备活动.....	(134)
144. 稍一训练就感到心跳气急怎么办.....	(135)

145. 青年人血压偏高、偏低说明什么	(136)
146. 训练中憋尿有害吗	(137)
147. 午睡有什么好处	(138)
148. 多梦怎么办	(140)
149. 失眠有什么自我疗法	(141)
150. 冷水洗脸有什么好处	(142)
151. 吞服药片为什么不好	(143)
152. 为什么不宜用茶水服药	(143)
153. 病人吃水果有何讲究	(144)
154. 食醋有什么好处	(146)
155. 什么是艾滋病	(147)
156. 艾滋病从哪里来	(147)
157. 有预防艾滋病的药吗	(148)
158. 看电视有什么卫生	(149)
159. 你能鉴别塑料袋是否有毒吗	(150)
160. 怎样鉴别肉、蛋、饮料类的质量	(150)
161. 怎样鉴别鱼类是否新鲜	(151)
162. 你会鉴别罐头食品的好坏吗	(152)
163. 炒绿叶蔬菜为什么会发黄	(153)
164. 为什么不能吃“米猪肉”	(154)
165. 眼皮跳是怎么回事	(154)
166. 落枕是怎么回事	(155)
167. 为什么久蹲突然站立会头晕	(156)
168. 多疑过甚也是病吗	(157)
169. 寒冷时皮肤为什么会起鸡皮疙瘩	(158)
170. 冻疮年年复发怎么办	(158)

- 171. 碘酒、红汞、紫药水的应用有什么不同…… (159)
- 172. 碘酒和红汞能同时用吗…… (160)
- 173. 洗脚有什么学问…… (161)
- 174. 夏季怎样自制中药饮料…… (162)
- 175. 阴茎经常勃起有害吗…… (163)
- 176. 手淫有什么害处…… (163)
- 177. 遗精是病态吗…… (165)
- 178. 多吃糖有什么害处…… (166)
- 179. 吸烟有什么害处…… (167)
- 180. 随地吐痰有什么害处…… (171)
- 181. 哪些蔬菜具有抗癌作用…… (172)

第六章 急救技术

- 182. 怎样进行氧气吸入…… (174)
- 183. 怎样进行洗胃…… (176)
- 184. 怎样进行灌肠…… (177)
- 185. 怎样进行心跳呼吸骤停的紧急处理…… (178)
- 186. 怎样正确进行口对口的人工呼吸…… (179)
- 187. 怎样正确进行胸外心脏按压…… (180)
- 188. 怎样正确进行仰卧压胸人工呼吸…… (181)

第七章 无病早防

- 189. 新兵入伍后该打哪些预防针…… (182)
- 190. 哪些人不宜打预防针…… (185)
- 191. 什么叫传染病…… (186)
- 192. 传染病的基本特征有哪些…… (186)
- 193. 传染病流行过程的三个环节是什么…… (187)
- 194. 传染病的预防措施有哪些…… (188)

195.部队发生传染病的主要原因是什么·····	(189)
196.什么叫呼吸道传染病·····	(190)
197.什么叫肠道传染病·····	(191)
198.怎样预防食物中毒·····	(191)
199.怎样预防菌痢·····	(192)
200.怎样预防病毒性肝炎·····	(193)
201.怎样预防流感·····	(195)
202.怎样预防流行性出血热·····	(196)
203.怎样预防煤气中毒·····	(197)
204.怎样预防中暑·····	(198)
205.怎样预防溺水·····	(198)
206.怎样预防冻伤·····	(199)
207.怎样预防红眼病·····	(200)
208.怎样预防破伤风·····	(201)

第八章 军队卫生

209.军体训练的卫生原则是什么·····	(203)
210.军体训练的安全卫生是什么·····	(204)
211.行军前的卫生要求是什么·····	(205)
212.行军中的一般卫生要求是什么·····	(205)
213.冬季的行军卫生要求是什么·····	(206)
214.夏季的行军卫生要求是什么·····	(207)
215.山地的行军卫生要求是什么·····	(207)
216.乘坐汽车的行军卫生要求是什么·····	(208)
217.驻坑道的卫生要求是什么·····	(209)
218.驻帐篷的卫生要求是什么·····	(210)
219.露营的卫生要求是什么·····	(211)

220. 食品质量检查有哪些方法.....	(212)
221. 食品采购、运输、贮存的卫生要求是 什么.....	(212)
222. 个人卫生内容是什么.....	(213)
223. 炊事员个人卫生内容是什么.....	(214)
224. 卫生宣传的内容有哪些.....	(214)
225. 卫生宣传的方法有哪些.....	(215)
附一 部队卫生管理制度.....	(216)
附二 内务卫生.....	(218)
附三 防疫六项规定.....	(218)
附四 中国人民解放军三总部《关于加强爱国卫 生工作的决定》.....	(219)
后 记	(222)

第一章 战地外伤

战地外伤是参战人员在战斗中不可避免的损伤，如何搞好应急救护工作又是保障部队战斗胜利的重要措施之一。战时，群众性的应急自救互救是我军的光荣传统，是使伤员得到及时救治的重要保证；在未来反侵略战争中，由于技术兵器的杀伤力大大增强，不但发生的伤员多、分布广，而且伤员往往会在短时间内大批发生，在这种情况下，如果仅仅依靠卫生人员抢救是难以完成救护任务的。因此，要求官兵掌握应急知识，战时开展群众性自救互救活动，发扬快抢、快救、快送的光荣传统，不仅能直接挽救伤员的生命，而且对鼓舞部队士气，巩固和提高部队战斗力具有重要意义。

1. 出血的种类有哪些？

大量的出血往往是导致休克或死亡的原因之一。因此必须迅速了解出血的种类，才能准确地进行止血，从而达到抢救伤员的目的。出血的种类有以下3种：

(1)动脉出血；(2)静脉出血；(3)毛细血管出血。

2. 怎样判断出血的性质？

了解出血的性质，采取果断的止血方法，对挽救生命起

着决定性的作用。

(1)动脉出血：导血出心的血管为动脉，将血液从心室运送到全身各部组织，沿途逐级分支，越分越细。动脉血因其含氧多，含二氧化碳少；故出血时，颜色呈鲜红，喷射状，有搏动，而且出血速度快，量多。

(2)静脉出血：运血回心的血管为静脉，将血液从全身各部组织运回心房，沿途逐级汇合，越汇合越粗。静脉血因其含二氧化碳多，含氧少；故出血时，颜色暗红，呈涌出状或徐徐外流，出血量也多，但速度不及动脉快。

(3)毛细血管出血：毛细血管是介于小动脉与小静脉之间的更微细的血管，彼此连结成网，广泛分布于身体各部组织，是血液与组织进行物质交换的场所。当毛细血管出血时，颜色鲜红，呈片状从伤口向外渗出，出血点不易判明。

3. 怎样确定出血的部位？

确定出血的部位，一般在白天比较容易，在夜间就相对困难了，所以必须采用一问、二摸、三看的方法。

一问：当伤员神志清醒时，要认真询问其受伤的时间、原因和受伤部位。

二摸：用手摸受伤的位置和被血液浸湿的衣服，并注意血迹的温度和粘度。

三看：可借火柴、手电、月光、信号弹、照明弹等光线，仔细观察伤员身体各部位的出血情况。

4. 你了解出血的程度吗？

我国正常成人的血量：男子约占体重的8%，女子约占

体重的7.5%，即每公斤体重的血量，男性约为80毫升，女性约为75毫升。根据临床观察，当人们一次失血超过血液总量的20%，生命活动就有困难，超过30%时，就有死亡的危险。所以了解出血的程度十分重要。那么，怎样了解出血的程度呢？

判断出血的程度，也要首先采用问的办法，同时注意伤员全身情况的变化，如有下列情况，多表示伤员伤势严重或有较多的出血。

- (1)全身皮肤和粘膜呈苍白色；
- (2)脉搏快而弱，四肢发凉；
- (3)呼吸浅促，意识不清，皮肤凉湿；
- (4)衣服被血浸湿范围大，伤员躁动不安，伴有烦躁。
- (5)严重者，有时可出现昏迷。

出现上述情况，主要是因有效循环血量和血内有形成分减少，从而导致急性缺血和缺氧所致。

5. 止血的方法有哪些？

止血的方法有指压止血法，加压包扎止血法，屈肢加压止血法，止血带止血法，止血粉止血法，止血钳止血法六种。

(1)指压止血法：是一种简单而有效的临时紧急止血法，较大的动脉出血时，临时用手指或手掌压迫伤口近心端的动脉，将动脉压向深部的骨头上阻断了血液的流通，从而达到了止血的目的。还可用无菌纱布直接压于伤口而止血。这种方法多用于头部、颈部及四肢的动脉出血。

(2) 加压包扎止血法：静脉、毛细血管或小动脉出血时，用此法既可止血，又可达到包扎伤口的目的。其方法是，先将敷料盖在伤口上，用纱布、棉花等物做好垫子，放在伤口敷料的外层，然后用三角巾或绷带、布条等用力加压包扎即可。

(3) 屈肢加压止血法：在肘窝、腘窝等处加垫，然后屈肢加压包扎，即可止住包扎以下部位的出血。但若有骨折或关节脱位时禁用此法。

(4) 止血带止血法：这是战伤救护中对出血伤员常用的止血方法，四肢较大的动脉性出血多用此法。目前军队装备的制式止血带主要是橡皮止血带。另外，还可用三角巾、绷带等物，进行绞棒止血。

① 橡皮止血带止血法：先在出血伤口的近心端动脉上，用纱布垫，敷料卷，衣服、毛巾或纸卷等物垫好，然后再扎橡皮止血带。其方法是：用左手（或右手）拇、食、中指夹持止血带头端，将尾端绕肢体一圈后压住止血带头端和手指；再绕肢体一圈，用左手食、中指夹住尾端，抽出手指即成一活结。

② 绞紧止血法：在无制式止血带的情况下，可用三角巾、绷带、手帕、纱布条等就便材料，折叠成带状，缠绕在肢体伤口近心端一圈（要加垫），两端向前拉紧，并在动脉走行的背侧打结，然后用小木棒、笔杆、枪通条插在外圈内绞紧，直至不再出血为止。其步骤是：一提、二绞、三固定。

(5) 止血粉止血法：战救药材内配备和市场上销售的止血粉都可使用。方法是将止血粉直接撒在出血创面上，立

即用干消毒纱布加压包扎，便可起到止血目的。

(6)止血钳止血法：用消毒止血钳直接夹住出血的血管，出血停止后，将止血钳端留于伤口内，用急救包包扎送医疗单位进一步处理，此法损伤组织少。

6. 使用止血带止血有哪些注意事项？

使用止血带止血法操作简便，效果确实，但如果使用不当，可增加伤员痛苦，甚至造成残废。故在使用时必须注意以下几点：

(1)必须掌握使用止血带的适应症：止血带止血法只适用于四肢的喷射状、有搏动、出血快而多的动脉性出血。

(2)先扎止血带后包扎，但扎止血带的部位，止血带与皮肤之间应该加衬垫（敷料、衣服等）而不能直接扎在皮肤上，以免损伤皮肤。若能用加压包扎等其它方法止血的，最好不用止血带止血。

(3)扎止血带要松紧适度，以达到压迫动脉为目的。太紧，可导致软组织、血管和神经的损伤，如果太松，仅仅起到了压迫静脉，使血液回流受阻，反而出血更多，并会引起组织瘀血、水肿。

(4)止血效果要确实，当上止血带后，伤肢远端的动脉（桡动脉或足背动脉）搏动应该消失。另外，止血带必须扎在靠近伤口的近心端，而不要强求标准位置。前臂和小腿扎止血带不能达到止血目的，故不宜采用。

(5)上止血带的伤员必须作标记。标记是在长15厘米，宽3厘米的白布条中间打一结，挂在伤员左上衣口袋上。

必须注明上止血带的时间，以便在后送途中按时松解止血带。通常以每隔1~2小时（冬季半小时）松开一次为宜，每次3~8分钟，以暂时改善血液循环。松开时，要逐渐放松，为便于控制出血，要用指压法压迫出血点上部的血管，然后轻轻放松，且不能完全解除。对经过严密观察，如有出血，应再上止血带，若松解后不再出血，可改用三角巾压迫包扎伤口。在松解止血带的同时，必须注意两个问题：

①防止再次突然出血而导致血压急剧下降，尤其是那些已经大量失血的伤员更危险；

②松解止血带后，容易使扎止血带以下的组织分解产物突然被大量吸收入血，引起或加重休克。

（6）对上止血带的伤员，必须要有明显的标志，并应优先送走。扎止血带的肢体应很好固定，寒冷季节应注意保暖，以免发生冻伤。总之，扎止血带的时间越短越好，最好不要超过5小时。对那些外伤性截肢，而止血带又是扎在最靠近伤口时，则途中可以不松解止血带。

7. 动脉出血怎么办？

动脉出血因速度快而失血量，容易出现危险，所以能否迅速止血，对挽救生命至关重要。动脉出血时，必须在血管上方压住出血的动脉才能达到止血目的。

对头面部的动脉出血，首先采用不同部位的指压止血法止血，并迅速采取加压包扎止血法等控制出血；对四肢较大动脉出血的，采用止血带止血法，对那些内脏出血的部位，立即采用止血钳止血，总之根据现场实际情况，尽快达到止血目的，有条件急送医疗单位处治。

8. 静脉出血怎么办？

静脉出血不可小看，尤其是较大静脉出血，应采取果断措施予以止血。其方法是在出血的静脉血管下方加压而达到止血。

较大的静脉出血，如果不迅速止血，也是非常危险的，所以要根据不同部位，不同条件，用多种方法来达到止血，虽然止血方法很多，但也要冷静、果断地对症处理，方能见效。

9. 吐血怎么办？

吐血又称呕血，它是指上消化道（食管、胃和十二指肠）的出血，由口腔吐出。吐血前有上腹部不适感，恶心等症状。吐出的血液为暗红，故亦称咖啡色，有时还伴有食物残渣及胃液，当大口吐血时，血液也可呈鲜红色。这是因为血液在胃中停留，与胃酸起化学作用，就会变成棕黑色，作用时间越长，颜色也就越深。但如果出血量大而急，血液来不及与胃酸起作用就吐出来了，其吐出血的颜色呈鲜红色。当胃中的血向下至肠道排出，大便就发黑，称柏油样便。

引起吐血最常见的原因是胃、十二指肠溃疡出血和肝硬化所致的食道与胃底静脉曲张破裂出血。因此，只要简单地了解一下患者的以往健康状况，并详细询问病史，同时根据血的颜色等特点就能大致判断出血的原因。例如，胃出血病人往往有吐酸水、上腹部疼痛等胃溃疡病史；肝硬化出血一般有慢性肝炎，肝脾肿大等肝脏病史。另外，病人一般在呕血前，体内往往已有少量出血，所以会有大便呈黑色等症状。

对吐血病人的处理，无论哪种原因造成的大量吐血，首先应使病人安静休息，镇定其情绪，不要紧张，不要随意搬动，应让病人立即卧床，头偏向一侧，有血要使其吐出来，不要强忍着或咽下去。如情况可能，作初步处理后即可送医院，但当突然发生大出血时，就不要立即转送。如条件许可，可让病人服用三七粉、云南白药等止血药物，但冲服药物时，饮水量不要太大，以免刺激胃部引起吐血，最好用少量冷开水冲服。还可根据情况，应用止血药物如安络血10~20毫克注射，也可用仙鹤草等止血药物酌情服用。还可口服去甲肾上腺素，将去甲肾上腺素4毫克溶于500毫升盐水中，每次250毫升，每日两次。或去甲肾上腺素，8~16毫升溶于500毫升盐水中，由胃管内缓慢滴入。肝硬化所引起的吐血病人，如有条件，可由医生采用三腔管气囊压迫法，压迫胃底食道粘膜下的静脉，使血液不流向曲张的食道静脉，以达到止血的效果。

吐血太多，就会使血压发生变化而急剧下降，必要时可由医生酌情应用脑垂体后叶素，因为该药可使血管收缩从而达到止血目的。但孕妇和患有严重高血压的病人则禁忌。此外，如静脉注射高渗葡萄糖溶液，使用升压药物，都是急救的重要措施。

10. 大量咯血怎么办？

咯血，是指通过咳嗽而经口咯出的血，或痰中带血，在医学上叫做咯血。是喉部和喉部以下的呼吸道出血，所以咯出来的血颜色一般是鲜红色的，常呈泡沫状，可以伴随有痰。咯血每次量在100毫升以下为小量咯血，100~300毫升

为中等量咯血，300毫升以上则为大咯血。

引起咯血最常见的原因：是由于患气管炎时剧烈咳嗽，震破了细小支气管的毛细血管；患肺结核病、支气管扩张以及肺脓疡、肺吸虫病、肺癌、大叶性肺炎、尘肺等，在心脏病病人中风湿性心脏病急性心力衰竭时也会咯血，但这时病人伴有心慌气短，不能平卧等症状，以吐大量的血沫样痰为主；另外，全身性疾病，如某些急性传染病、血液病等也会咯血。

出现咯血如何抢救呢？不论什么原因引起的咯血，首先要安慰病人，镇定病人的情绪，减轻其恐惧心理，安静休息，不要紧张，有血要使其咯出来，不要强忍着和咽下去。作为家属、战友也必须镇定自若，不能惊惶失措。否则，只会使病人的情绪紧张而加重咯血。正确的处理方法是，让病人安静卧下，头偏向一侧，及时清出口腔内的血，以保持呼吸道的通畅。真正因为大口咯血而致死者并不很多，而有血不咯强忍自咽，反而会堵塞呼吸道造成窒息死亡。

若患者出现恐惧不安，可用镇静剂，如溴化钠1克，每日2~3次，或鲁米那0.03克，每日3次。剧烈咳嗽时，可慎用镇咳剂，如可待因0.03克，每日2~3次，但禁用吗啡。同时用止血药物，如注射安络血，仙鹤草素，口服白芨粉、参三七、云南白药等。与此同时，要密切注意观察病人，测血压、脉搏及呼吸。

如大量咯血和反复咯血者，有条件时可考虑适量输新鲜血；发生窒息时，应迅速作气管切开或气管插管抽吸，清除血块，保持呼吸道通畅；必要时吸氧。待病情稳定后应送医院进一步处理。

11. 鼻子出血怎么办？

正常的鼻子不出血。至于鼻腔容易出血的原因，是和它的组织结构特点有非常密切的关系。鼻腔的上部和前部血管密集表浅，是常发生出血的地方，称为“易出血区”。

鼻子流血只是一种现象。鼻子容易出血可能是鼻子本身有毛病，也可能是由其它病因引起的。

从鼻子本身来说，使它常常出血的主要原因有以下情况：

（1）外伤：跌伤、碰伤、打伤等使鼻子的小血管破裂出血。挖鼻子、用力擤鼻涕时，也容易引起血管破裂出血。

（2）鼻子的血管过于丰富，这些血管又位于很浅的表面，常由于干燥而破裂出血。

（3）鼻子有病，象鼻粘膜的急、慢性炎症，鼻窦的炎症引起的血管扩张、充血或粘膜糜烂以及鼻部肿瘤或异物等均可导致鼻出血。

从其它疾病来说，最常见是急性传染病。如伤寒、猩红热、回归热、黑热病等，在病程中，由于身体发高热使鼻粘膜充血，很容易一碰就流血。还有血液病患者，由于血液不易凝固；维生素缺乏症，主要是缺乏维生素C，使细胞间质的合成发生障碍，毛细血管的通透性增强、脆性加大等，都容易引起血管破裂出血。此外，患高血压的人，经常咳嗽、打喷嚏的人也容易鼻出血，因为咳嗽、打喷嚏时会使血压急速上升。

当发现鼻子流血时，首先应该镇静，不能惊慌，因为精

神过分紧张对止血是不利的。同时须立即采取止血措施，以防止出血过多而发生休克。

止血的方法有：用毛巾蘸冷水湿敷额部或鼻部能促使血管收缩，有利于止血；用软纸在冷水中浸湿贴在鼻梁上也有类似作用。

用手捏住鼻翼两侧或用消毒棉花卷成稍大于鼻孔的棉卷塞入鼻腔，压迫出血的部位，有较好的止血效果。

有条件可用麻黄素或肾上腺素溶液，将消毒药棉浸湿塞进鼻腔，因该药能起到收缩血管的作用，故止血效果甚佳。

如果用上述方法仍无效，就应及时去医院请医生处理。对长期反复鼻出血而原因不明时，则应进一步检查，查明有无其它全身性疾病，以便对因治疗。

经常流鼻血的人，要注意预防。平时要避免碰伤鼻部，不要随便乱挖鼻孔，擤鼻涕时不要用力过猛；鼻腔干燥者，注意用清水洗干净，局部可涂些消炎软膏；阿斯匹林之类的解热镇痛药不要过量服用，平时多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，少吃辛辣刺激性食物或油炸食物。

12. 关节脱臼怎么办？

在一个关节中，一块骨的关节面因关节韧带或关节囊断裂、拉伤而完全或部分脱离另外一块骨头的关节面，或者一块骨头的关节头，从另一块骨头的关节窝内脱出，叫做脱臼。

在日常生活中以及官兵在军事训练中，常因外伤和用力不当造成关节脱臼。一般下颌、肩、肘、髋关节容易发生脱臼。

脱臼后，关节活动功能丧失，同时因为关节囊被拉长而感到剧烈疼痛，患处肿胀，关节外部变形，严重者，有时可合并血管神经损伤。发生脱臼后，要注意不要让受伤的关节活动，以免加重伤势。在救护中，不可随意拉动已经脱臼的关节，而应该进行冷敷，可用一条干净毛巾沾上凉水，敷在受伤关节上，然后在脱臼的关节上从上到下扎上绷带，保证关节固定不动，然后送医院处理，尽量不要耽误时间，以免时间过长而影响复位。到医院有条件时，X线检查有助于确定脱位的方向、程度及有无合并骨折等，便于妥善处理。

预防关节脱臼的有效方法是：在进行剧烈的劳动、体育运动和军事训练前，应先做充分的准备活动，从而达到预防脱臼之目的。

13. 骨折的原因有哪些？

凡骨骼的连续性或完整性遭到破坏，统称为骨折。

骨折是暴力作用于骨骼的结果。骨折的原因如下：

(1) 直接暴力 骨折发生在暴力直接打击的部位，多成横断或粉碎性，如火器伤（子弹、弹片）后的骨折。

(2) 间接暴力 暴力通过杠杆、扭转、挤压或牵拉等作用，使远离暴力的部位发生骨折。例如投手榴弹不恰当可发生肱骨干骨折，跳降落伞时可引起小腿骨折。一般为闭合性损伤，形状多呈斜形、螺旋形或压缩形骨折。

(3) 肌肉收缩 如突然摔倒，由于肌肉的猛烈收缩而造成骨折。如髌骨骨折、鹰嘴骨折、肱骨内上髁骨折。

(4) 内在因素 因病骨质破坏，骨质疏松，也可因不慎造成骨折。

14. 骨折怎样分类？

(1) 按皮肤是否破裂，骨折是否与外界相通分为：

闭合性骨折：骨折与外界不相通，骨折处或其附近皮肤大致完整。如有神经、血管或其它重要组织损伤者，为复杂闭合性骨折。

开放性骨折：骨折处或其附近皮肤有破裂，骨折与外界相通。如有神经、血管和其它重要组织损伤，也称复杂性骨折。这类骨折伤口污染较重。

(2) 按骨折形状分为：横形、斜形、螺旋形、粉碎性、压缩性、嵌入性、柳枝骨折、裂隙骨折等。

(3) 按骨折后的稳定性分为：稳定性和不稳定性骨折。

(4) 按骨折局部的大体病理分为：不全骨折，骨的连续性未完全破坏。完全骨折，整个骨的连续性完全破坏。

(5) 按造成骨折的主要原因分为：外伤性骨折和病理性骨折。

15. 骨折后有哪些症状？

(1) 骨折后的一般症状：①疼痛、压痛和传递性叩痛。骨折后疼痛剧烈，活动时加重，是由于骨折端刺激骨膜和周围组织的神经末梢所致。在骨折处有明显的局限性压痛，根据压痛点可确定骨折的部位。在肢体远端叩击时，可引起骨折处疼痛，称为传递性叩痛。②出血，骨折时骨髓、骨膜及周围软组织内的血管破裂而出血，在骨折周围形成血肿或经创口流出。③肿胀，由于骨折端出血和局部软组织因损伤之渗

出血所造成，局部可产生皮下瘀血、血肿和水肿。严重者皮肤可出现水泡。④功能障碍和功能丧失，骨折后由于肢体内部支架的断裂和疼痛，使肢体丧失部分和全部活动功能。

(2) 骨折后的特有症状：①畸形由于因暴力作用、肌肉收缩、肢体重量等，使完全骨折和骨折端发生不同程度的移位，伤肢出现短缩，旋转或成角畸形。②异常活动，在肢体没有关节的部位，骨折后可有不正常的活动（称为假关节）。③骨磨擦音或骨磨擦感，在骨折端移动时相互磨擦所发出的声音和磨擦感。如果两骨折断之间夹有软组织和不完全骨折的患者，则不存在有磨擦音。如骨折诊断已明确不宜再作此项检查，以免引起伤员的剧烈疼痛和加重骨折处的软组织损伤。

(3) 全身症状，骨折轻者一般没有明显的全身症状，仅在火器性长骨骨折或伴有出血、神经和脏器损伤时疼痛剧烈，要注意伤员出现休克。

16. 骨折的治疗原则有哪些？

(1) 采取早期无损伤或少损伤的牵引复位，原则上是越早越好。

(2) 注意合理有效的局部固定，有利于骨折的愈合。

(3) 实行动静结合，积极适当的功能锻炼，促进功能的恢复。

17. 什么是骨折现场的急救原则？

骨折现场急救以救命第一，救肢第二为原则。如外伤骨折或复杂外伤病人，就要以抢救生命为主，及时处理血管破

内脏损伤、颅脑损伤以及抗休克等。

另外要妥善处理伤口和就地局部固定。对伤口流血应立即止血包扎，但严禁盲目使用止血带。伤员经现场抢救后，就要因地制宜，就地取材，如用木板、棍棒等将骨折部位临时固定速送医院治疗。

18. 骨折固定的注意事项是什么？

(1) 骨折伤口有出血时，要采取先止血后包扎，然后再固定骨折的顺序进行。同时固定时动作要轻巧。

(2) 固定要牢固，松紧要适宜，不但要固定骨折的上下端，还要注意固定骨折部位的上下两个关节。

(3) 固定的器材和木板、棍棒等不应直接接触皮肤，尤其是骨突出部和固定器材的上下两端，都应垫以适量的敷料、棉花、衣物、纸卷等，防止压迫皮肤引起损伤；对有间隙处亦应填塞，防止松动。

(4) 四肢骨折的伤员，要先固定骨折的上端，然后固定骨折的下端。并要露出指（趾），以便容易观察血液循环情况，如发现指（趾）苍白或出现青紫现象时，应立即松开重新固定。冬季要注意保温。

(5) 大腿和脊柱骨折的伤员，一般应就地固定。对离体断肢有再植可能的，应包好随伤员迅速后送。

19. 包扎的注意事项是什么？

包扎伤员的过程中，重点突出五个字，即：快、准、轻、牢、细。

快：发现、暴露、检查、包扎伤口要快。

准：包扎伤口的部位要准确。

轻：操作动作要轻，不要碰压伤口，以免增加伤口疼痛和流血。

牢：包扎牢靠，松紧要适宜，打结时要避开伤口和不宜压迫的部位。

细：处理伤口要认真仔细。

20. 搬运伤员的注意事项是什么？

搬运伤员的目的，是迅速安全地将伤员搬至隐蔽地方和送医院，以防止伤员再次受伤和错过抢救机会，早日得到及时的救治。为此在搬运时，应该注意以下几点：

（1）搬运前，一般应先止血、包扎、固定和做好初步急救处理再搬运。

（2）要根据敌情、伤情、地形等情况，选择不同的运送工具和采用不同的搬运方法，确保伤员的安全。

（3）抬放伤员的动作既要轻，又要迅速，尽量减少和避免不必要的震动。

（4）搬运过程中，要密切注意伤、病情变化情况。如发现面色苍白，脉搏细弱及休克征象时，必要时就地进行急救处理，待情况好转后，方可继续后送。对危重伤病员，要根据伤情，特别注意。如颈椎骨折的伤员，若搬运不小心，有时可造成伤员立即死亡。

21. 断肢（指）怎么办？

1963年，上海的医务人员，为工人王存柏接好断手，首次获得了断肢再植成功，震惊了中外医学界。目前我国在断

肢再植方面的成功事例举不胜举。

通过断肢（指）再植成功的经验证明，伤员在现场能否及时、正确地做好处理，是再植能否成功的关键之一。因为如果迟迟地不能将伤员、断肢（指）送往医院，对断肢（指）作了不适当的处置和保存，就会使本来有可能再植成功的病例陷于失败。有的人出于好意，为了使断肢不受污染，竟错误地将其浸泡在白酒和酒精中，甚至放在福尔马林固定液中，结果使细胞凝固变质；还有的放在高渗或低渗的各种溶液中，引起细胞变质，都丧失了再植的可能。

当发现断肢（指）的伤员时，正确的处理方法是：

首先要根据伤员总的情况，抢救生命，如血压下降，心跳、呼吸发生严重障碍，就要及时进行抢救。如没有上述情况，除对症处理外，要作好断肢的处理。将断肢（指）用消毒的或清洁的敷料包好，当然用消毒纱布最好。将包好的断肢（指）放在无破损的塑料袋中或橡皮袋中，扎紧袋口，然后周围放上冰块达到冷藏目的。

最后，以最快的速度将伤员连同断肢（指）送往医院。

22. 烧伤怎么办？

烧伤是一种常见的外伤。是由于热力、电流、化学物质及放射线等作用于人体所致的损伤。它不仅仅是一种皮肤的损伤和局部反应，同时还是一种复杂的全身性疾病，尤其是严重的烧伤，往往影响到很多重要器官，从而引起全身性反应，常发生休克和感染。

烧伤的分类：烧伤的分类，一般多按损伤程度的深浅来划分，采用三度四分法：即Ⅰ度、Ⅱ度（包括浅Ⅱ度、深Ⅱ

度)、Ⅲ度。

I度：有时也叫红斑性烧伤，仅损伤皮肤的表层，烧伤部位表现为红、肿、热、痛、红斑，无水泡，表面干燥，没有明显的全身性反应，但病人常有剧烈灼痛。3~7日症状消失，痊愈后表皮脱落，不遗留疤痕。

Ⅱ度：也叫水泡性烧伤，不仅损伤表皮，真皮也受到一定程度的破坏，在表皮和真皮之间，有半透明样的血浆渗出，形成大小不一的水泡。浅Ⅱ度烧伤时，损伤达真皮浅层，有部分生发层健在，表现为剧痛，疮皮剥脱后创面发红、潮湿，水肿明显。2周左右愈合，无疤，可有色素沉着。深Ⅱ度烧伤时，损伤达真皮深层，有皮肤附件残留，感觉迟钝，创面潮湿，水肿明显，一般3~4周愈合，有疤，如果有感染化脓，病程可延长。

Ⅲ度：是最严重的烧伤，不仅损及皮肤的表层和深层，连皮肤下组织的脂肪、肌肉也遭破坏，甚至累及骨头。其特点为被烧伤破坏的组织呈灰白色或褐色，甚至黑色而形成焦痂，所以也叫焦痂性烧伤。拔毛时不痛，数日后出现粗大树枝状栓塞血管。这类病人常因大量的组织遭到破坏，而全身反应比较严重，发生休克、败血症，结果常常严重威胁病人的生命。一般3~5周后焦痂脱落，出现肉芽创面，大多需要植皮才能愈合。痊愈后常遗留伤部明显疤痕或严重畸形，有不同程度的活动功能障碍。

烧伤的急救

(1) 清除致伤原因：如因火焰直接烧伤，应迅速使病人脱离火源，扑灭火焰，脱去或剪去已着火的衣服，特别应注意着火的棉衣，有时明火虽熄暗火仍燃。如果是高温液体

烫伤，应立即将粘在皮肤上的热质轻轻揩去。

（2）保护创面：对烧伤的局部，根据具体情况采取措施。创面尽早用三角巾、消毒敷料或清洁的被单、衣服等覆盖。如只是皮肤发红，不起水泡面积又小，只要局部保持干燥清洁，无需特殊处理。如果烧伤较深、面积又大，就不要乱涂各种药膏或油类，更不要撒消炎粉。因为消炎粉属磺胺类用量大后容易损害肾脏。

（3）镇静止痛：对于大面积烧伤或烧伤较深的伤员，由于剧烈的疼痛和身体丢失大量的液体，容易发生休克，根据实际情况，可用吗啡、度冷丁。但有颅脑外伤或呼吸困难者禁用。

（4）补液治疗：烧伤后，身体液体丢失，可口服烧伤饮料。配方为：食盐0.3克，碳酸氢钠0.15克，苯巴比妥0.05克，糖适量，加开水1000毫升。宜少量多次饮服，有条件可静脉补液。

（5）处理合并伤：如有大出血应及早止血，有骨折应予以固定后，急送医院作进一步处理。

23. 冻伤怎么办？

冻伤也可叫冷伤。是机体受低温侵袭，使肢体的小动脉长时间地收缩、组织缺氧所引起的局部以及全身损伤的总称。冻伤是寒区部队的常见病，尤其在战时，可在短时间内大批发生，直接造成非战斗减员，削弱部队战斗力。

在极低的温度中停留时间过久，体内热量不断丢失，体温逐渐下降，可造成全身性冻伤，通常叫做冻僵，如不及时抢救，可以造成死亡。仅造成身体末梢部位如手、足、耳、

鼻等处者，称为局部冻伤。

（1）冻伤发生的因素 寒冷是冻伤的直接原因，但诱发冻伤的原因很多，如在寒冷条件下，潮湿可以破坏防寒服装的保暖性，增加体热的散失。冬季涉水和脚汗过多是发生冻伤的重要原因。另外，大风、局部接触冷物、局部血行障碍、全身抵抗力降低、衣服单薄和破损以及醉酒等都可导致冻伤。

部队在潜伏、伏击、露营、站岗、守卫阵地、乘车、骑马、顶风行军、疲劳饥饿、大量出汗、鞋袜潮湿等都是容易发生冻伤的时机。

（2）冻伤一般分为四度

第一度：皮肤浅层冻伤（红斑性）也是最常见最轻的一种。受冻皮肤红肿充血，自觉有搔痒灼痛，或者局部感觉发麻。

第二度：皮肤全层冻伤（水泡性）皮肤除有红肿外，并出现大小不等的水泡，局部感到剧烈的疼痛，对针刺和冷热感觉开始消失。

第三度：皮肤全层及皮下组织冻伤（表面坏死性），由于局部血液循环极差，组织严重缺氧，二氧化碳增高皮肤由苍白逐渐变为蓝色，再变为黑色，局部完全失去知觉。

第四度：肢体远端皮肤、肌肉及骨骼全部组织冻伤（深度坏死性），复温后局部不发红，也没有水泡，表现为没有生命的死灰色。

（3）冻伤的处理 对冻伤者，应根据冻伤不同程度来加以处理。首先将伤员安置在室温22~25℃的温暖室内。禁用火烤，冷水浸泡或用雪搓。

第一度，较轻的冻伤，坚持每天用温热水洗几次，洗时并作局部按摩，促使血液循环通畅。必要时可涂些油类或冻伤膏。

第二度，除用上述方法外，不要弄破水泡，局部也可涂些冻疮药膏，然后包扎起来。

第三、四度冻伤，除尽早应用抗生素、防治感染，肌注破伤风抗毒素外，应送医院请医生处理。

24. 挫伤后怎么办？

挫伤是外伤所致的皮肤和皮下组织损伤，皮肤无裂口，伤部呈青紫，皮下有瘀血、肿胀和压痛，一般多见于四肢部位，可有功能障碍。严重挫伤可合并脱臼、骨折以及内脏损伤，应迅速送医院治疗。

对一般挫伤处理，如皮肤轻度擦伤者，消毒处理后，敷料包扎抬高患肢休息。肿胀、疼痛明显者，可贴伤湿止痛膏、跌打膏，口服活血化瘀中成药，如跌打丸等。必要时可给抗菌素，以预防感染。

25. 扭伤后怎么办？

扭伤是关节附近的韧带部分纤维断裂，常伴有出血，受伤部位关节局部肿胀、瘀斑及功能障碍，并有明显压痛。

扭伤的一般处理，伤后第1日，患处应尽可能休息。四肢关节扭伤早期，可冷敷甚至用自来水冲浴患处以减少局部组织充血出血及肿胀，患肢抬高休息。可口服参三七粉，每日1次，每次3克，或服云南白药、跌打丸等。对有瘀紫出血者，伤后第3日改为热敷。并可贴各种伤膏药，一般选用一

种。

如合并有脱位、骨折者应送医院处理。

26. 小外伤怎么办？

在战场、训练场以及在日常生活和劳动中，难免会发生一些小外伤，不必上医院治疗，可自我处理，常见有以下几种：

(1) 皮肤裂伤，锐器可致皮肤裂伤，可涂些红药水。如伤口较脏，出血较多，应先挤出几滴血液，用盐开水洗净伤口擦干，涂红药水或酒精消毒后用创可贴，干净药棉胶布固定即可，避免下水。

(2) 烫伤，可用清凉油涂擦患处。有水泡者，可将大号针在火上烤一下，酒精棉球消毒患处，从水泡基底部两侧刺破将液体放出，涂些烫伤软膏及消炎软膏即可。

(3) 刺伤、小刀尖、缝衣针等锐器刺伤，如果伤口浅，挤出少许血，经消毒后，纱布包扎便可。如伤口深并污染重要请医生处理。

(4) 擦伤，皮肤被坚硬物体快速擦伤，引起表皮的轻微损伤，有极少量渗血，经涂红、紫药水处理便可。

第二章 意 外 事 故

人们在日常生活中，我们的官兵在训练场，前沿阵地潜伏等，很可能有意想不到的事故降临到你的身边，你怎么办呢？当你掌握了应急知识后，就有可能及时解除痛苦，挽救生命，甚至起到保存自己、消灭敌人，取得最终的胜利！

27. 雷击伤怎么办？

雷击伤又可称闪电伤。在夏秋季遇到雷雨交加的天气，往往会发生闪电、雷鸣等现象。人们常有电打“出头鸟”的说法。意思是在下雨打雷时，不要做招引闪电的动作，如打电话、爬房顶、水中游泳、肩上扛锄等，还有在大树下、电杆或高楼下避雨，都很危险。雷电是一种电火花，因落地闪电最容易击中开阔地带上的高耸物体，而成为放电的对象。

闪电的电压极高，电流很大，一般为1~10亿伏的直流电，强度为3~26万安培，温度可达3万摄氏度，但仅持续数十微秒。所以一旦被雷击伤，后果多很严重。因而受伤的入口处，一般只形成直径1厘米以内的小面积烧伤，而出口常在手足，其破坏比入口更严重。闪电伤还常伴有电光的灼伤，多发生于暴露部位的皮肤。

一般的皮肤电伤可按烧伤处理，局部先用饱和食盐水浸泡以急速降温，然后消毒包扎，或每日涂碘酊两次，直到坏

死组织脱落，患处结疤为止。其它全身症状除对症处理外，应迅速送医院急救治疗。

28. 有人触电怎么办？

触电伤是人工电流引起的损伤，常会给人带来严重的伤害，可以很快引起死亡。

触电伤以50~60周率的交流电最危险。此时，1毫安电流可使人不适，10毫安可引起手肌痉挛而难以摆脱电源，100毫安则能引起心室颤动。但也有0.1毫安使心跳呼吸停止的先例。电压高则穿透力强，一般以1000伏以上为高压电，但我国触电事故以110~380伏交流电最多见，为低电压触电事故的98%，故380伏以上即可算作高压电。

为什么电流对人体的危害那么大呢？这主要是因为电流可以对心脏和大脑造成严重的损伤。电流可以使心脏的跳动发生严重紊乱，引起一种“心室纤维性颤动”，简称为心室纤颤。一旦心脏发生心室纤颤，就会完全失去心脏的正常收缩供血功能，使血液循环中断而造成死亡。另外，电流还使大脑中管理呼吸的司令部——呼吸中枢发生麻痹，因呼吸终止而导致死亡。

那么触电后怎么办呢？首先要使触电者立即脱离电源，使之不再受到电流的伤害。脱离电源的方法虽然很多，但常因惊慌而忙中出错，这时既要冷静，又要迅速根据触电者当时的具体情况采取果断措施，如用干燥的木棒、竹竿挑开电线，打开保险盒，拉开电闸，关闭电门而达到切断电源之目的。但应特别注意的是，千万不能用手直接去拉触电者。因为人体可以导电，触电者身上带电，救护人这时如果用手去

拉，不但救不了人连自己也要触电。在日常生活中，触电现场发生类似情况屡见不鲜，应值得大家重视。

对脱离电源的触电者，首先应迅速检查其呼吸和心跳情况。如果呼吸已停止，心跳也消失，就必须坚持就地抢救，马上行口对口人工呼吸及胸外心脏按压，并立即向医疗单位求救，在不中断抢救的前提下速送医院。

需要说明的，如触电者尚有心跳时，现场决不可再使用强心剂。

29. 溺水怎么办？

溺水是一种急性缺氧性窒息和（或）水及其溶质与所含固体被吸入肺以后引起的一系列并发症。如不及时抢救，则会发生窒息、缺氧而死亡。

溺水是一种常见的意外事故，尤以夏秋季节发生最多。主要原因是落水者不熟悉水性，或由于某种原因（如过度疲劳、脚抽筋等）失去游泳能力而造成。另外失足落水也是常见原因。

溺水的急救：迅速将溺水者从水中营救出来。上岸后，将溺水者头偏向一侧，立即清除口、鼻腔中的泥沙、污物，（有假牙者摘除，）将舌拉出口外，保持呼吸道通畅。救护者取半跪姿式，将溺水者的腹部放在大腿上，使头部下垂，轻压其背部，或取站位，用双手抱溺水者腹部，使胃和气管内的水排出，动作要快，分秒必争。如无水，就不要硬倒。对呼吸心跳停止者，应立即进行人工呼吸及胸外心脏按压，并必须及时、连续、持久。有条件可静脉或心腔内注射肾上腺素、异丙肾上腺素等药物，并及时由医疗单位抢救。

在此提出，对溺水者的急救，以前十分强调倒水，但现在有些人持不同意见。如最近美国报道，多数溺水者肺部仅有少量水，其中有10~20%的人，在水中时由于喉头痉挛而造成窒息，肺部没有水，这在医学上称为“干性溺水”。因此，急救专家告诫人们，对抢救溺水者最关键的一步，就是在现场进行心肺复苏。其3个主要步骤是：①仰头举颏，打开病人气道；②口对口人工呼吸；③胸外心脏按压。

30. 洗澡中晕塘怎么办？

在澡塘洗澡时，常遇到有人突然晕倒。按人们的一般说法，叫晕塘。这是因为浴室内通常温度高和湿度大，而且人多空气又不新鲜，如在里面时间长了常常会出现头晕、心慌、口干舌燥、头重脚轻、四肢乏力等症状，甚至有的人脸色苍白，口唇紫绀，四肢末端发凉，头部、面部及手足掌出冷汗，呼吸急促，恶心，脉搏细弱乃至晕厥。这到底是什么原因呢？

因为用热水洗澡时，皮肤血管扩张，分布在皮肤的血流量会增加，而脑部等重要器官的血流量可能就相对地减少，从而会使脑部一过性缺血、缺氧。另一方面，由于较长时间在环境温度高的情况下，汗腺分泌增多，使机体血流量减少，进一步引起脑部缺血缺氧，这时就出现前面所说的症状及体征，特别是身体虚弱的人更易出现上述情况。

当出现“晕塘”时，首先不要惊慌，应立即离开浴室，找比较安静的地方休息，对出现晕厥的人，也不必忙乱，将患者立即抬出浴室让其睡下，采用头低脚高位，然后用双手拇指重压“人中”、“内关”等穴位，用不了多久，患者即可

清醒，并给患者喝些温热的糖盐开水。如经上述处理不见好转，最好请医生处理，以免发生意外。

31. 万一吃错了药怎么办？

药物是人类用来与疾病作斗争的物质，用以预防、治疗和诊断疾病。

在不少家庭中，官兵的挂包里，常备有一些药物，遇上有个头痛脑热、感冒、失眠等，服用一点确实很方便。但是如不小心，吃多了或吃错了，不但不能防病治病，反而会引起不良后果，造成药物中毒，严重者甚至危及生命。

当你吃错了药以后，首先应判明情况。因药品种类很多，药理作用各不相同，其表现的毒副作用也极不一样。因此，先要弄清楚到底是吃错了什么样的药，以及吃了多大的量。因为这将决定会产生什么样的后果，以及我们应当采取哪些必要的措施而作为依据。

有些药物的副作用（或毒性）小，比如维生素之类的药片，多吃或错用了一些无关大局。而象有些药物副作用则很大，比如镇静催眠类药，吃多了就会使人陷入昏睡，甚至昏迷。

吃错了药后又怎样进行急救处理呢？首先应决定请医生和送医院抢救。但在送医院和请医生之前，为减少对病人的损害，必须争分夺秒地因地制宜进行初步急救处理。急救处理的方法一是催吐，二是洗胃，目的是让病人把吃错了的药尽快排出来。这一点非常重要。

常用的洗胃液体有：清水、淡盐水、茶水、肥皂水、小苏打水。如果有高锰酸钾当然更好。

高锰酸钾是一种氧化剂，能氧化有机物使其失去毒性，有几小粒，就能配一大杯水，不要配得太浓，以免刺激胃粘膜，一般配成1:2000~1:4000的浓度，即呈淡紫色或红色即可。

茶水也是一种很好的洗胃液。因为茶叶中含有鞣酸，它具有沉淀类金属和生物碱的作用，所以用茶水洗胃可以解不少毒物。

综上所述，凡是吃错了药，一定要重视初步的急救处理，为挽救病人生命赢得有利的抢救时机。

32. 毒蛇咬伤怎么办？

具有毒器的蛇叫做毒蛇。在世界现存的3000种蛇中，毒蛇有600多种，能使人致死者200种。在我国已知的170多种蛇中，毒蛇有48种，能致死者10多种，以长江以南和西南各地种类和数量较多。

毒蛇咬伤后，常能引起全身一系列的中毒反应，如果不及时处理或处理不当，可以造成死亡。

毒蛇咬伤后，局部除可有细牙痕以外，其前端还可有1~4个粗牙痕，是毒牙注毒之处。如果仅见到被咬处有较细或成排的牙痕，则证明是无毒蛇所咬。

毒蛇咬伤后起初疼痛较轻，但逐渐加重，并陆续出现全身中毒症状。这主要是蛇毒的作用，蛇毒是毒蛇口中的毒腺顺着牙齿分泌出来的有毒成分，由于毒蛇的种类不同，分泌的蛇毒也有区别，但主要有神经毒，血循毒和混合毒（即含有前述两类毒素）三大类。神经毒可直接作用于中枢神经系统和周围神经系统，出现呼吸表浅而不规律，头晕头痛，

视力模糊，上眼皮下垂，瞳孔散大或肢体麻木，行走不稳，不能咽东西和说话。血循毒的作用，主要表现为全身有出血倾向，如皮下出血、鼻出血、血尿和内脏出血等。另外，由于人体对毒素的过敏反应而引起心慌、尿少或无尿、精神倦怠等症状。

被毒蛇咬伤后的急救：应该是尽可能阻止蛇毒向体内扩散蔓延，要迅速用宽的带子在靠近伤口的上方（距伤口5厘米之近心端）紧紧扎住，以阻断血液流动。各种蛇毒的主要成分是毒性蛋白，而碘酊可使蛋白质变性，因此无论哪一种蛇咬伤，都应该立即用2%碘酊清洗伤口内外，以迅速破坏蛇毒，减少中毒。还可用清水或1:1000的高锰酸钾液或冷茶、冷开水冲洗伤口，以冲走留在表面上的毒水。用消过毒的刀片在伤口上作十字形切口，再在周围作几个小切口，使蛇毒能通畅地流出来。也可用吸奶器或拔火罐把毒液拔出来。这样反复做几次，使毒水流净，再用盐水冲洗几次。在紧急情况下，如无器具，也可用嘴来吸吮伤口，将蛇毒吸出。由于唾液中的胰蛋白酶能破坏蛇毒，所以只要吸吮后立即吐出，吸毕漱口，用嘴吸毒并无危害。但口腔有疾患者不宜用此方法。

经上述处理后，可将勒紧肢体的带子略微放松一点，以免组织缺血过久，造成坏死。以后每隔30分钟放松一次。我国民间验方和许多中草药都有不同效果。可酌情使用南通蛇药及上海蛇药片等，同时，应尽快将病人送往医院诊治。

33. 蜈蚣咬伤怎么办？

我国的蜈蚣有4种。当人被蜈蚣咬伤后，局部灼热、肿

胀、剧痛，尚可形成水泡及坏死，被咬肢体可形成淋巴管炎及淋巴结炎。但偶尔也有过敏者，出现头晕、头痛、恶心、呕吐，严重者可发生过敏性休克。

蜈蚣的毒液呈酸性，所以局部可用3%氨水或5%碳酸氢钠溶液涂抹。涂抹之前可先用碱水或肥皂水冲洗被咬伤口。也可在伤口涂敷南通蛇药及六神丸。严重者应送医院对症处理。

34. 蚂蝗咬伤怎么办？

蚂蝗就是蛭，出名的“吸血鬼”。目前已知有300多种，国内发现100多种，分水蛭和陆蛭两大类，其中只有部分能咬人吸血。

蚂蝗的头部长着一个吸盘，当它在水田、池塘游动或在丛林茂密的地带，以及崎岖山道的湿草木上遇到人时，通过在暴露皮肤部位接触一瞬间，便会紧紧地吸附在人的皮肤上，或是巧妙地穿过几层衣服而到达皮肤。吸盘吸附到宿主身体之后，利用其口中锋利的腭，在皮肤上划一特征性三向辐射状的伤口来吸血。它一边吸血，其唾液里还一边分泌抗凝血的水蛭素，使血液不易凝固，这样血液就源源不断地流出，供它贪得无厌地吸吮。蚂蝗从皮肤脱落后，抗凝作用仍可持续几小时。它还能钻到人的鼻子、肛门、尿道，甚至女性的阴道，使这些地方经常流血不止。

在多数情况下，蚂蝗叮咬并无痛感而不引起注意，只有碰巧见到叮咬的蚂蝗或发现自己皮肤的一个不断渗血的小伤口时方才察觉，其叮咬过的部位周围有轻微的瘙痒，叮咬的地方常发生细菌继发感染。

当遇到蚂蝗叮咬时，不能直接用手去拉，因为它的吸血盘吸得很紧，势必将它拉断，而吸盘仍留在皮下，容易引起伤口溃疡。也不必采用鞋底拍打或撒以食盐等民间传说的方法。正确的方法是，可用醋去冲，因蚂蝗怕酸，身子赶紧缩小，吸盘也随之松开，乘机将蚂蝗除去。也可用火柴烧其尾部而松脱。

对咬伤的伤口用清水洗净后涂以碘酊即可止血，也可在局部滴上一滴肾上腺素，使血管收缩而止血。如果局部出血不止，可用干净的纱布、棉花稍加压力进行包扎。

35. 狗咬伤怎么办？

狗咬伤，在山区农村多见。对这类外伤，仅在伤处作些清洁，包扎处理不行，还应当根据具体情况分析是否有发生狂犬病的可能？

近几年，以疯狗咬伤引起的狂犬病致人死亡的事例常有报道。如山西某地，一条疯狗3日内咬伤20余人。

什么是狂犬病呢？狂犬病又叫恐水病，是以狂犬病毒引起的、以中枢神经病变为主的急性传染病。在一些动物如狼、狗以及猫、狐中互相传播着一种病，病原是比细菌还要小得多的病毒。患病狼狗在咬人时，其唾液中的大量病毒进入人体的伤口，于是将狂犬病毒传染给人。我国90%的患者是由患狂犬病的疯狗咬伤引起的，人被咬伤后可能有10~70%发病，一旦发病，只有极少数人幸免于死，是世界上病死率最高的传染病。

狂犬病毒进入人体后并不立即发病，最短也需要半个月，一般为1~2月，长的可经过半年甚至数十年的潜伏期，才

出现症状。

凡是所咬的伤口越大、越深、越靠近头部，则发病愈快，而且后果愈严重，所以头部的咬伤最危险。病人的症状主要是烦躁不安，恐惧，怕喝水（所以称恐水病），抽风，瘫痪，最后呼吸麻痹而死亡。

狂犬病是一种严重的疾病。当被狗咬伤后，对受伤部位，可按一般外科处理原则进行处理；先用生理盐水尽快清洗干净，再用碘酊消毒。如果怀疑咬人的狗患有狂犬病，对被咬的伤口还应稍作扩大用拔火罐或吸奶器吸吮出局部的血液，再用高锰酸钾液或双氧水，肥皂水冲洗伤口，然后用发烟硝酸或浓的石炭酸来烧灼伤口。经初步处理后，立即送医院治疗。

由于被狗咬的伤口多很脏，细菌感染在所难免，因此进行外科扩创、缝合后，应当使用抗菌素和破伤风抗毒血清。另外，近来研制成功多种新型抗狂犬病疫苗，副作用小，防病效果好。例如，我国广泛应用的地鼠肾组织培养疫苗，于咬伤后当日、3、7、14、30日各注射2毫升，即可使发病率下降至0.15%左右。如果注射过晚，用量不足，药效降低，仍能发病，须引起注意。

36. 毒蜘蛛蜇伤怎么办？

蜘蛛约30 000余种，其头、胸部大多有毒腺，其毒液由胸前一对螯肢顶端的开口流出。对人畜危害较大的有200种，其中有些能蜇死人。我国蜘蛛有1000种左右，毒性强烈能使人、畜致死的只有几种。

人被毒蜘蛛蜇伤后，大都有伤口剧痛，局部苍白、全身

大汗、头痛、呕吐、呼吸困难、脉细肢冷、心律不齐等症状；有的视力模糊、失明、呼吸有特殊的臭味，可在半小时内死亡。据有关资料表明，致命的毒液为一种毒蛋白，毒性甚烈。其毒理作用意见尚不一致，目前认为主要是神经毒素所致，可使运动中枢麻痹，甚者引起死亡。

急救处理：（1）立即用止血带或其它代用物如手帕、绳索等，扎紧伤口的近心端，每隔15分钟放松1分钟，以免肢体坏死。同时将伤口作十字形切开，用吸吮器或拔火罐抽吸毒液，并涂以碘酊或石炭酸。（2）可用南通蛇药敷于伤口周围。（3）对症处理，必要时送医院诊治。

37. 蜂蜇伤怎么办？

我国目前有蜜蜂600万群。能蜇人的蜂皆为雌性。雌蜂的尾部有毒腺及螫针，可由它注毒液到人体。雌蜜蜂的毒刺上尚有逆钩，刺入人体后，部分残留于创伤内，黄蜂的刺则不留于创伤内，但黄蜂较蜜蜂螫伤严重。雄蜂无毒腺及螫针，不伤人。

蜂毒具有溶血及引起出血的作用，对中枢神经系统有抑制作用。因蜂种和数量不明，毒性作用也不一样，蜜蜂比野蜂的毒性弱，但都可使人致死。

蜂蜇后，绝大多数患者主要表现为局部剧痛、灼热、红肿，有时起水泡；毒素吸收后，可引起发热、恶寒、头晕头痛、烦躁不安、痉挛、昏迷、衰竭而死。

处理的方法是：用消毒的针将伤口的毒刺拔出，因其毒液为酸性，可用肥皂水，氨水或小苏打水洗涤。如为马蜂蜇伤，其毒液为碱性，可用食醋洗涤，或用清水，自尿冲洗或

外涂碘酊。

38. 蝎蜇伤怎么办？

蝎类有650多种，有的完全无毒，而有的可以致死人。我国已知有14种蝎。全世界每年约有150 000人被蝎蜇伤，有的死亡率可高达20--95%，尤以幼儿严重。

蝎子是由于它的尾巴上有一个尖锐的钩，里面有一对毒腺，蜇入时毒液流入伤口。已知我国的14种蝎其毒性较小，蜇后仅有局部麻木，灼痛，不红不肿，出血不多。有时可形成瘀斑、水疱，无全身症状或生命危险。

因其毒液呈酸性，所以局部处理可用碱水或肥皂水冲洗被咬的伤口，然后再涂上浓碱水或3%的氨水。

39. 蚊子叮咬后怎么办？

盛夏夜晚，因气候炎热往往不能入睡，人们常常在室外乘凉聊天，可讨厌的蚊子总是乘机而入，叮咬你的身躯。这时，你会想到那些正在站岗、执勤，甚至潜伏在敌人“眼皮”底下的官兵吗？他们一动不动，将会遭到比常人更大的痛苦。

蚊子多喜欢在温暖、潮湿、避风的杂草、树林丛中，以及卫生条件较差的地方活动，人们的汗臭味对蚊子有特殊的吸引力，也许人人都尝试过它的叮咬，其滋味无需特殊形容。

当蚊子叮咬人后，轻者局部仅表现为疼痛、发痒，无需特殊处理便会自愈。可有的蚊子，按人们俗话说的“毒蚊子”叮咬人后，因其毒性大，而局部症状较重，甚至会引起

全身反应。加之部分人因身体素质和卫生状况较差，蚊子叮咬后，局部可出现风团、硬结等，奇痒难忍，往往因搔痒被抓破而出现继发性感染，那就需作处理了。

治疗时，可在叮咬局部外搽10%氨溶液，清凉油，以起到消炎、止痒的作用。近些年来，风油精已进入千家万户，对蚊虫叮咬有很好的治疗作用。为防止蚊子叮咬，可事先涂搽避蚊油于暴露皮肤，蚊子闻到该药气味后，便不愿接近而起到预防作用。对那些局部因搔抓而感染的患者，可按外科一般处理方法处置，必要时服消炎抗菌药物，还可酌情给予扑尔敏等抗组织胺药。

第三章 急性中毒

常言道：吃能治病。然而在我们平时的生活中，因吃的不合适而发生疾病的事例屡见不鲜。还有，稍不注意则引起中毒的情况也再所难免。只要我们掌握一些基本知识，就可能预防甚至起到应急的处理，为进一步诊治打下基础，确实有益无害。

40. 煤气中毒怎么办？

煤气中毒，也叫一氧化碳中毒。提起煤气中毒，人们立即会联想到居室里生炉子引起。其实，煤气中毒的事故多种多样，可谓千奇百怪：如炼钢、炼焦、矿井里点炮，战争中的火药爆炸，失火现场的烟火，瓦斯爆炸的矿井巷道里发生煤气中毒的事，屡见不鲜。还有门窗紧闭的车库里，连续发动汽车，也可能发生煤气中毒。至于居室里取暖引起的煤气中毒，自然是最常见的事故了。

煤气，是煤和其它含碳物质在氧气供给不足的情况下燃烧所产生的一种不安定的混合性气体，含有氢、甲烷、乙烯、丁烯、氮、碳酸、硫化氢、一氧化碳等气体，其中一氧化碳的含量高，对人的毒性大，所以，通常说的煤气中毒，实际上是指一氧化碳中毒。

一氧化碳，是一种无色、无味、无刺激性的气体。比空

气轻，很难溶于水，在空气中燃烧时呈蓝绿色的火焰。当居室里一氧化碳的含量达到0.02%时，2~3小时即可出现症状；0.06%时，人就会感到头晕、头痛、恶心、呕吐、四肢无力等不适；超过0.1%时，只要吸入半小时，人就会陷入昏迷，进而昏迷不醒、大小便失禁；达到0.4%时，吸入1小时，就会致人于死地。

一氧化碳经呼吸道吸入，通过肺泡吸收，与血红蛋白结合后分布于全身。为什么会造成这么大的危害呢？因为一氧化碳对红细胞内的血红蛋白有一种特殊的亲合力，要比氧和血红蛋白的亲合力大200~300倍，它们一旦相遇，一氧化碳即刻占据氧的位置，形成碳氧血红蛋白。相反，碳氧血红蛋白结合容易而分离又难，因碳氧血红蛋白的解离比氧合血红蛋白缓慢3600倍。由于碳氧血红蛋白的存在，妨碍了氧合血红蛋白的正常解离，当血中的碳氧血红蛋白含量达到30~40%，毒性就发作了。血液的带氧功能发生障碍，造成机体急性缺氧血症，因而导致组织的缺氧，发生一系列的全身中毒症状。

中毒的表现：当环境内的一氧化碳越来越多时，先是觉得头昏发沉，头晕眼花，头痛等，渐渐地觉得全身不适、精神不振、四肢乏力，并出现恶心呕吐。当血中有50%的碳氧血红蛋白时，病人脉搏快速而弱，心慌，眼前昏暗，呼吸急迫而浅表，烦躁不安，然后陷入昏迷，这时相当于“中度中毒”。如继续停留在这种环境中，血中碳氧血红蛋白大量形成，机体缺氧愈益严重。当血中碳氧血红蛋白达到70—80%时，人体因严重的缺氧，呼吸循环衰竭，血压急骤下降，呼吸停止而死亡。所以煤气中毒如发生在夜间最危险，因中毒

时间多很长，且不易被人发现，容易造成死亡。当发现煤气中毒后，一定要争分夺秒进行抢救。

中毒后的急救：既然一氧化碳与血红蛋白有特殊的亲和力而至中毒。那么，有没有办法拆散它们的“非法结合”呢？回答是肯定的。因为碳氧血红蛋白的这种结合并不是牢不可破的。只要使人体血液中形成较高的氧分压，同时不再吸入一氧化碳，碳氧血红蛋白就会离解，血红蛋白可以重新投入氧的“怀抱”。所以一定不能让一氧化碳“插足”，要恢复其氧的“合法地位”，是抢救煤气中毒的关键。

一些轻度中毒的病人，可以设法自救。方法是：当你觉察到自己煤气中毒时，应尽快打开门窗，脱离中毒环境，吸入新鲜空气，只须1个多小时，血液中的碳氧血红蛋白就有50%被离解。

对中毒较重的病人，除了给他吸入新鲜空气外，应设法给予氧气吸入使体内血液的氧分压增高。如果中毒严重，病人已陷入昏睡、昏迷者，可用针灸针刺人中、十宣、涌泉等穴。呼吸、心跳已不规则或刚停止的病人，就要在打开门窗或搬离现场之后，立即作口对口的人工呼吸和心脏挤压等抢救，并迅速求得医院的支援和送医院进一步抢救治疗。

需要注意的是：在给病人通风和吸新鲜空气同时，要注意保暖。千万不可让病人“冻一冻”，以免引起着凉甚至引起肺炎，更不能用冷水毛巾敷在中毒者头上，因为这样做是没有道理的。相反，对较轻的病人应给一点热的饮料，如热茶水，让其安静休息，一般多能较快痊愈。

41. 食物中毒怎么办？

什么叫食物中毒呢？凡是吃了被细菌和它的毒素污染的食物，或是吃进含有毒性的化学物质的食物，以及食物本身含有的自然毒素所引起的急性中毒性疾病，都叫食物中毒。

能引起食物中毒的细菌很多，常见的有沙门氏菌、葡萄球菌、嗜盐菌、变形杆菌、大肠杆菌、肉毒杆菌等。

食物中毒多发生在气温较高的夏秋季，容易发生在饮食卫生不好的食堂，在部队中常常是短时间内发生大批病人，影响部队战斗力。原因是吃进被污染了细菌的食品，而且多为肉食；发病者多是在一起吃同一种食物，有时在宴会、聚餐后同时发病，如果是散在发病多是吃了未加热的隔顿、隔夜肉食、海虾、海蛤等食物。

食物中毒的症状：食物中毒多在吃进不洁食物后几小时发病，先有恶心、呕吐，呕吐物为所吃的食物，同时伴有中上腹部疼痛，呕吐1~2次后即开始有腹泻，初为较稀粪便，1~2次后即变为水样便或粘液便，嗜盐菌食物中毒可有血水样便。如上吐下泻严重者，可以出现脱水，甚至休克，病人有口干、眼窝下凹、脉搏细弱、肢体冰凉、血压下降等。当被细菌污染的食物吃到胃里后，如果胃酸充分和细菌量少可以不发病。但如果吃的被污染食物量多，胃酸相对减少，就不能杀死细菌，并在胃肠内大量繁殖，引起胃肠道粘膜水肿，细菌产生大量的毒素，刺激胃肠引起疼痛，肠蠕动加快而引起呕吐腹泻。由于是细菌毒素引起的，所以发病很急很快。

中毒后的处理：发生食物中毒后，因可能同时出现大批病人，救治工作既要抓紧，又要忙而不乱有序地进行。轻

者仅有胃痛不适，这时最好让病人呕吐出来，必要时可用筷子探咽部引起恶心，尽量使病人把食物全部呕出，症状可能好转。对食物吃进时间较长者，应尽量让其泻出，把腐败食物排尽，减少毒素吸收。因此上吐下泻本身也是个保护性的现象，一般不要止吐止泻。对吐泻过多引起脱水、酸中毒或呕吐不止；不能进水者，必要时有条件给输入生理盐水和补充液体；对剧烈腹痛者可适当应用止痛剂和针灸、抗菌治疗。中毒症状重者需送医院治疗。

42. 吃了四季豆中毒怎么办？

四季豆中毒在连队食堂时有发生。四季豆为什么会引起中毒呢？

四季豆又名菜豆、芸豆、刀豆或芸扁豆，是南方人们常吃的一种豆类蔬菜。四季豆中含有皂甙的有毒成分，皂甙进入胃肠道，可刺激胃肠道粘膜产生炎症反应，使食者出现头昏、头痛、恶心、呕吐、腹泻等症状。它还含有溶血素，具有溶血作用，很容易进入血液中的红细胞内，破坏红细胞而出现溶血。

皂甙和溶血素主要集中在四季豆的豆粒中，遇到高温即被分解而失去毒性。如果将四季豆切成块或丝，在开水里过一下凉拌，或烹调时没有充分煮熟烧透等，豆粒中的毒素未被分解破坏，食后往往在0.5~3小时内，便会发生中毒。

正确食用四季豆的方法应是：将四季豆切碎，先用开水烫泡，或煮沸十分钟，再煮熟炒透。食用时无生味，无苦涩感，特别是大单位的集体食堂，炒煮四季豆，一次数量不宜过多。最好吃熬豆菜，就不致引起中毒了。

中毒后，一般患者可有头昏、头痛、恶心感，严重者有上吐下泻等不适，处理应采取洗胃催吐，吐尽胃内毒物，以减轻毒素吸收，并对症治疗。重者应送医院外治。

43. 吃了发芽土豆中毒怎么办？

土豆，又称马铃薯、山药蛋、地瓜蛋、洋山芋、洋番薯等，属茄科。因其营养价值丰富，味道鲜美，它即能当菜肴，又可当主食，是人们日常最普遍的食物之一。

当土豆收获以后，若保管不善，容易发芽，吃了发芽的土豆会引起中毒。这是因为发芽的土豆的芽孔部及胚芽部，含有一种称为龙葵素或马铃薯素的有毒物质。发芽越多，其皮肉大部分已变紫色者，龙葵素就几十倍地增加，如果食后中毒症状也就越严重。1935年的医学文献曾报道了一个小孩因吃土豆浆果，而造成中毒死亡的事故。

在食用土豆时，尤其是对发了芽的土豆，要把芽和芽眼周围变了色的肉，以及土豆的皮全部削掉，然后放在水里浸泡30—60分钟，使残余毒素溶于水中。在烹调时，加些醋，因热与醋可起到破坏分解毒素的作用，使之变为无毒，就不至于引起中毒了。

吃了发芽土豆中毒后，数10分钟或数小时之内即可发病，患者首先感到咽喉部瘙痒、烧灼，上腹部烧灼、发热或疼痛，并有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。呕吐及腹泻严重时，可发生脱水、酸碱平衡失调及血压下降。中毒症状严重者体温升高、意识丧失。并可发生呼吸麻痹。

中毒后的症状，一般与食入多少而发生不同程度的临床表现。但同一家庭成员或一个班排，在同一时间吃同样处理

的土豆，有的成员发病，有的成员则不发病，其发病与否且与进食量无关，这可能与个体对土豆内的龙葵素敏感性不同有关。

对中毒者的处理，如食后不久，应立即采取洗胃催吐的办法，吐尽胃内毒物，减少毒素的吸收，除对症及时处理外，应尽早送往医院。

44. 棉子中毒怎么办？

我国种植的棉植物属于陆地棉及草棉，属锦葵科。棉子可以榨油，作为工业用。中毒原因，大多是食用了榨油后的棉饼而引起，如果大量食用，常可致急性中毒。

中毒一般为进食后2~4日发病，时间最短者可数小时，长者可达6~7日。中毒症状与发病缓急常与食用方法有关。

棉子榨油后，棉饼内含棉子酚较多，一般不能吃。如吃者，可先将棉饼泡制或炒熟后，再掺入米、面中食用，如有症状轻者食后稍有头晕、头痛、便秘等；有的人将生棉子不经炒或泡，就与面粉混合烙饼吃，4小时至4日内可出现头痛、疲乏无力、恶心、呕吐、腹痛腹泻，甚至可有胃肠道出血等全身中毒症状。

中毒后的处理：目前对棉子中毒无特殊解毒剂，对食用不久者应尽早采取催吐、洗胃及导泻，减少毒素吸收。可用生石膏18克，水煎服。同时根据病情予以对症处理，中毒症状严重者及时送医院。

45. 苍耳子中毒怎么办？

苍耳，别名地葵子。其幼芽很象黄豆芽，味甜；其子能出一些油，所以，常有人采食或误食而引起中毒。部队官兵在野战生存的条件下，如果不引起注意，误食也可发生中毒。

苍耳的有毒成份主要是毒甙、苍耳甙及毒蛋白。这些有毒成份可损害心、肝、肾等内脏实质性器官，引起浊肿、出血及坏死，还可使毛细血管扩张，血管渗透性增高而出现广泛性出血，严重者可因呼吸及循环衰竭而致死。

中毒程度与食用方法有关，如吃苍耳幼苗中毒比较轻，若发芽种子食后毒性便大。另外，如用加工烙饼吃中毒症状轻，直接吃生苍耳子中毒症状便重。

中毒一般是在食后2~3日发病，发病常较突然，首先有头痛、头晕、恶心呕吐，呕吐物呈咖啡色，常伴有腹泻、烦躁不安等，如此症状持续2~4日未作治疗，患者可出现广泛性出血，如胃肠道出血、皮下出血、鼻衄；严重者可进入昏迷、休克状态等。

中毒后的处理：如食用在12小时以内，应尽早催吐导泻，可给予1:2000高锰酸钾溶液洗胃，也可用温盐水高位结肠灌洗（有胃肠道出血者要禁忌）。有条件可静脉补液，以促进利尿及加速毒物的排泄。也可喝甘草绿豆汤、芦根汤作配合治疗，针对症状出现，用维生素C、K以及多喝些糖水等保护肝脏，在急救同时，应早期与医院联系，求得救治。

46. 吃螃蟹中毒怎么办？

螃蟹是招待宾客的上等菜肴，因其滋味鲜美，营养丰富

而受到人们喜爱。

中毒原因往往是因吃了不新鲜和未煮熟的螃蟹，或是吃时不注意卫生而引起。因螃蟹肠胃里寄生有许多病菌，如果不新鲜和未煮熟时，病菌就会穿过肠子蔓延整个肌体。中毒后会出现恶心、呕吐、腹痛腹泻等，严重者上吐下泻不止，引起人体因失水过多，造成酸碱失调或虚脱，甚至出现生命危险。

中毒后的急救：食后有不适者，就必须立即设法将食物从胃内吐出来，必要时洗胃导泻，并口服抗菌消炎药及对症处理，严重者将送往医院救治。

另外民间有方可试用：将大蒜15克，捣碎用冷开水浸泡去渣加红糖25克，1次喝下，每隔1小时喝1次，连喝3~4次，有一定效果。

47. 酒精中毒怎么办？

当提到酒，有多少人眉开眼笑。可谁知道，在“酒逢知己千杯少”的碰杯声中，有多少“英雄好汉倒下了”。可又有多少人在吸取教训呢？近几年来，我国酒业真可谓兴旺发达。我国目前约有酒民1.6亿，称得上“饮酒大国”。每年酿造白酒用粮达125亿公斤。这些粮食接近一个辽宁省全省人口两年的口粮。1986年，据有关部门介绍，全国大小酒厂已达5万余家，总产量760万吨，其中烈性酒350万吨，果酒110万吨，啤酒300万吨；这几年来，还没有更精确的数字，这种现象是忧是喜暂且不谈，在此告诉那些饮酒者，应保持清醒的头脑，切莫贪杯！

酒精又称乙醇，为多种工业的原料。但你了解我们日常

喝的酒中乙醇的含量吗？乙醇在烈性白酒中的含量为50~65%，黄酒为16~20%，果酒为16~48%，啤酒为3~6%。

从健康的角度来看，适量饮酒对人体无害。然而，美酒佳酿，容易过量。酒中的乙醇进入人体后，约80%由十二指肠和空肠吸收，其余由胃吸收。空腹饮酒时，第1个小时即吸收60%；饮酒1个半小时内即吸收了90%以上，两个半小时内全部吸收入血。相反，要把酒从体内变化后排出来，却要花费很长时间。其中只有少量酒精（约10%）直接从肺和尿中原样排走，其余90%都要经过肝肺，把它变成二氧化碳和水再排出体外。所以这种吸收快、排泄慢的情况，对那些有酒瘾的人来说，就容易成为慢性中毒。

酒精的毒副作用，主要为抑制中枢神经系统，开始作用于大脑，以后渐延及延髓和脊髓。研究表明，喝酒后5分钟，乙醇即可进入血液。当乙醇在血中浓度达到0.05~0.1%时，人颜面潮红，血压轻度升高；达到0.1~0.15%时，大脑高级功能先被抑制，喝酒者自觉舒适愉快，精神和体力倍增，表现为高谈狂笑，手舞足蹈。达到0.15~0.4%时，因大脑皮质下中枢和小脑功能受抑制，出现共济失调现象，表现为动作拙笨、语无伦次、走路不稳、颜面苍白、血压和体温下降。达到0.4~0.5%时，已呈昏睡状态，颜面苍白，口、唇和指端发紫，皮肤潮湿，失去知觉，摇撼不醒，心跳加快，体温下降，并有躁动呕吐等，如持续数小时后，可因呼吸中枢麻痹而死亡。另外，乙醇对肝脏尤其有害，经常酒醉的人容易造成肝硬化。

当有人酒醉时，应让其平卧，有呕吐物须及时清除，以免误入气管。如能饮水，可给其喝浓茶、咖啡，以促其醒

酒。同时注意保暖，卧床休息。对较重的昏睡者，可给予洗胃，必要时可酌情用中枢兴奋剂及对症处理，中毒症状严重者，则应速送医院急救处理。

需要注意的是：酒精中毒先处于兴奋状态，以后随之出现抑制，故禁止使用镇静催眠药及麻醉剂。

48. 敌敌畏中毒怎么办？

敌敌畏是有机磷农药之一，是强力杀虫剂，属高毒类，是目前最为常用的农药。也是部队灭蚊蝇的主要药物。

敌敌畏的毒性在哪里呢？根据目前的研究，该药具有高度的脂溶性，磷原子通过皮肤、呼吸道、消化道进入血中以后，同胆碱酯酶结合，使胆碱酯酶失去正常活动的能力，无法发挥其作用，于是人体的神经传导功能等方面就会发生严重的紊乱，从而产生中毒症状和体征。

如果误食敌敌畏20毫升，足以造成严重的中毒或死亡。

敌敌畏中毒以后，临床上主要表现为病人的瞳孔缩小得象针尖，全身大汗淋漓，口水流个不停，血压升高，还能听到病人在呼吸时肺内有“呼噜呼噜”声，面部不时浮现一阵阵如苦笑的模样，那是面部肌肉抽搐之故。严重时，呼吸肌发生麻痹，以至呼吸停止而死亡。

由于敌敌畏是高毒类药品，所以只要一见到中毒者，必须争分夺秒地采取急救措施。

首先不要惊惶失措，要弄清楚是哪个环节造成的中毒。如是皮肤粘膜沾染了农药，得赶紧用清水冲洗，然后用碱性溶液如肥皂水、碱水来洗。如果是口服中毒，病人神志还清醒，应即给病人喝一杯淡肥皂水或小苏打水（因碱性溶液

能使有机磷农药失去毒性)再用筷子或匙柄、鸡毛刺激患者的咽喉,进行洗胃催吐,使胃液连同敌敌畏一起吐出来。如此反复多次,把敌敌畏比较彻底清洗出来,减少毒性吸收。有幸的是,目前已有了一些特效解毒剂,在进行上述处理同时,用阿托品肌注、静点,每隔几分钟或几十分钟反复使用,配合胆碱酯酶的“复活剂”——解磷定治疗有显著疗效。但这些处理,最终需医院进行,为此在急救同时,尽早送医院救治。

需要指出的是:有机磷农药中毒时,常引起呼吸肌麻痹,所以,采用口对口人工呼吸以及其它急救方法,都是必要的。

49. 汽油中毒怎么办?

汽油是性质不一致的碳氢化合物的混合物,它不仅是优良的动力燃料而且是很好的溶剂,故接触机会较多。

汽车司机用嘴吸吮汽油管,误服,或在高浓度汽油蒸气的密闭室内工作等,易引起中毒。

中毒的表现:轻者一般为头晕、头痛、恶心、呕吐、无力、酒醉样感,精神恍惚等;重度中毒时,患者很快意识丧失,继之进入昏迷状态,呼吸表浅而快,脉搏细微、血压下降,严重者可发生呼吸麻痹。若浓度很高时,可发生“闪击样”死亡。如系吸入可引起支气管炎、支气管肺炎或大叶性肺炎,表现为急剧咳嗽、咯血痰,数小时后感胸痛,甚至可发生肺水肿。如误服时,有剧烈的上腹部疼痛、恶心、呕吐,甚至引起中毒性肝病。

中毒后的急救:立即将患者移至空气新鲜处,以利尽快

通过呼吸而从肺部排出，误服者尽快用温水洗胃，呼吸困难时，进行人工呼吸，必要时给予氧气吸入和注射兴奋剂，有烦躁不安及抽搐者给镇静剂。经上述处理仍不见好转时，应尽早送往医院。

50. 磷化锌中毒怎么办？

磷化锌属剧毒级毒物。在空气中能不断放出磷化氢气体，嗅之似蒜臭味。鼠类特别喜欢这种味，而一般家禽、家畜因其气味难闻，常是厌而远之。因其对鼠类有很大的毒力，收效又较速，并迎合气味的诱导，是目前较为理想的杀鼠药之一，广泛应用于城乡、部队、厂矿的灭鼠活动。

磷化锌引起人类中毒，多系由于误食拌有磷化锌的毒饵，或因主、副食库内食品、蔬菜被污染所致，一般2~3克便有可能致死。另外在灭鼠过程中，不知其毒性大小而思想麻痹也是造成中毒原因。在农村，常有误服而身亡者。

磷化锌在胃酸作用下产生磷化氢由消化道吸收。磷吸收后，早期主要分布于肝、肾、心及横纹肌等器官。如经消化道中毒，口腔、咽部有烧灼感及蒜臭味。一般量的毒物可致严重呕吐，甚至大量呕血，呕吐物在暗处可以发光（此点具有特殊诊断意义），有上腹疼痛、腹泻，粪内有血液，在暗处也发光。如中毒量大者而无呕吐，且迅速发生休克，甚至昏迷。此外，患者还可出现头晕、头痛、口渴、全身无力、心动过缓和心律失常。如经呼吸道吸入者，轻者只有头痛、头昏等，中毒严重时，上述症状加重，更严重时可引起急性肝坏死或昏迷。

中毒后的急救：应迅速将患者撤离中毒现场，到空气新

鲜处。经消化道中毒者，立即用 0.5% 硫酸铜溶液反复多次洗胃。并根据具体情况对症治疗，中毒症状严重者，应送医院救治。

51. 下地窖晕倒怎么办？

地窖是贮存蔬菜的场所。在北方居住的部队和农家人户一般都有地窖。那么，下地窖为什么会晕倒呢？

这是由于地窖内久不通风，空气流通差，氧的含量显著减少，二氧化碳大量增多的缘故。

大家都知道，人活着是离不开氧气的，而且对氧气的需要量还很大，一个人平均每天需氧 500 克多到 1000 克，如果氧含量减少，可直接威胁人的生命。正常情况下，大气中氧占 20% 的浓度是足够用的，当它显著下降时，人就会感到氧气不够。当氧降至 10% 时，人就会出现严重的眩晕，很快出现意识不清；当氧低于 7~8% 时，人就会因缺氧、呼吸困难而迅速死亡。

地窖因久不通风，再加上窖内蔬菜有的腐烂产生二氧化碳和硫化氢等有毒气体，所以二氧化碳含量增高。当二氧化碳浓度达到 5% 时，人就感到气喘、眩晕等；当增高至 8~10% 时，就可引起呼吸困难而死亡。

晕倒后的急救：首先应该迅速将所有窖门、天窗打开，使空气流通。在此同时，尽快组织抢救力量，分头工作，可向窖内以各种形势吹风，如电风扇、风箱等，以便在短时间内改善窖内空气。在派人下窖前，可用简易方法测试窖内氧气情况，如点灯后熄灭，说明氧气稀少，不能下窖，救护人员最理想是戴防毒面具，没有时可用绳子系在救护人腋下，

以作应急处理。

对救护上来的人，立即松解衣领、裤带，保持呼吸道通畅，必要时行口对口人工呼吸及胸外按压。并急时请医生配合处理或在抢救同时送医院。

52. 解毒要诀歌是什么？

快洗（胃）、快导（泻）、快解毒，
强心、镇静把液输，
氧气吸入要及时，
对症下药勿疏忽。

第四章 突 发 疾 病

健康是每个人的美好愿望。人人都希望有一个健美的身体，更好地为保卫祖国、建设四化多做贡献。但是，人生在千变万化的大千世界里，将会遭到多种致病因素的侵袭，受到许多有害物质的伤害而突然发生疾病。因此，只有了解疾病发生、发展的基本特征掌握防病治病急救知识，就会为医院的进一步抢救打下良好的基础，减少或避免不必要的伤亡。

53. 中暑怎么办？

中暑是由于人体长时间被烈日曝晒或在高温条件下作业，加之空气湿度大，体内余热难以散发，使热量越积越多，以致“体温调节中枢”无能为力所致。

为什么会发生中暑呢？要了解这个问题，我们还得先来谈谈人的体温。

正常人的体温，无论是寒冬腊月，还是炎夏盛暑，正常时总是维持在 36.5°C 左右，上下温度一般不超过 0.5°C 。这是因为在间脑的地方，有一个专门负责管理身体温度的“体温调节中枢”的缘故，使产热、散热始终保持平衡。

当人们在烈日下长时间进行野外作业、长途行军、高温车间劳动、闷热的公共场所时，如果没有采取相应的防暑降温

措施，致使体内余热散失困难，热量愈积愈多，在这种情况下，体温中枢无法调节，就会使中枢神经系统、内分泌、心血管和泌尿排泄系统发生一系列的生理病理变化而中毒。

中暑时，病人先有头晕、头痛、恶心、全身乏力等症状。继而出现口渴、面孔红润、呼吸急促、脉搏细数等症状，并很快陷入昏睡、不省人事以至晕倒。由于大量出汗，水分和盐分的丢失而又来不及补充，有的病人还可发生小腿肌肉痉挛。

中暑的急救：（1）立即将病人移到阴凉通风的地方休息，取平卧位，并松解衣扣。（2）补充水分和盐类，能自己喝水的人，给予喝清凉饮料，如冷盐开水、绿豆汤、菊花茶，并适当用一些人丹、十滴水等。（3）物理降温，高热者迅速进行物理降温，可用冷水、冰水或加少量酒精擦身，并可用风扇向其吹风，以加速散热，头部可敷冷水毛巾，有条件可放冰袋。（4）针灸疗法：可针刺人中、百会、合谷、曲池等穴位。

必须说明的是，在物理降温开始时，注意不要用太冷的水，以免皮肤神经末梢受到过冷刺激后，使毛细血管迅速收缩而使体内余热更难以散发。而且，过于寒冷的刺激，可能导致身体发生虚脱。

一般中暑轻的病人，经上述处理后，能较快好转。如经处理，患者症状无明显改善者，须请医生或迅速送医院急救。

54. 队列中突然晕倒怎么办？

部队在集合、点名时，有的同志突然晕倒，这到底是怎么回事呢？

突然晕倒，是指由于各种原因引起的大脑暂时缺血缺氧所致的、突然发作的短时间意识丧失，而各种反射仍存在的一种状态。

引起晕倒的原因很多，绝大多数是心脏血管调节失常引起，队列中晕倒多与体力虚弱、劳累或精神高度集中所造成。

晕倒前常有瞬间的预兆：如头晕、眼花、恶心、乏力、出冷汗、眼前发黑或冒星，随即站立不稳失去知觉而晕倒。并有面色苍白、脉细而弱、呼吸表浅、血压下降、四肢发凉等表现。一般数分钟即可恢复。

晕倒后的急救：应立即让病人平卧，将患者头部稍放低并偏向一侧，脚略抬高，以改善脑部血液供应，并解开衣扣、裤带，一般会很快苏醒。另外也可用低浓度氨溶液由鼻内吸入其气体，以刺激神经。也可针刺人中、十宣、合谷、内关等。没有针灸针时，可用缝衣针、大头针代用，但须用酒精消毒或在火上烧过后使用。还可给少许葡萄酒以加速其恢复，有条件时可给注射呼吸兴奋剂可拉明，或静脉注射50%葡萄糖加维生素C。如因心脏病引起者，应速送医院急救。

55. 跳木马引起睾丸疼痛怎么办？

跳木马是部队军事训练中的一个项目。由于动作要领掌握不好，睾丸可发生挤压或破裂性损伤，侦察兵在进行擒拿格斗中不慎时，也可造成阴囊部位受直接暴力打击引起睾丸损伤。

睾丸外伤以后，表现为剧烈的疼痛，局部检查可见阴囊肿

大，有积血等。

睾丸损伤后的处理：轻者应适当休息或卧床休息，用布带托起阴囊，采用止血和止痛的药物治疗，必要时使用抗菌消炎药物，防止感染。严重时，阴囊内有积血者，应到医院手术，进行清除积血或修复睾丸的外科治疗。总之，无论何种原因引起睾丸疼痛都应及时就诊，不要因害羞而讳疾忌医。

56. 游泳时突然抽筋怎么办？

游泳训练对侦察兵来说，是必不可少的训练项目，部队其他人员尤其是南方部队也常开展武装泅渡训练。那么，在训练中，突然出现抽筋怎么办呢？

抽筋就是肌肉遇寒冷的刺激，精神过度的紧张，身体过分劳累所引起的过度收缩所致。

引起抽筋的原因较多，如在水中停留时间过长，水温低，游泳前出汗过多，下水前没有做好准备运动，精神紧张、疲劳都可造成抽筋。

游泳训练发生抽筋后，最重要的是保持镇定，按动作要领进行，千万不能乱，自己设法解除，并呼救援助。

最常见的是腿肚子抽筋，因腿脚离心脏远，最易受凉，且易发生过度收缩。抽筋时，先吸一口气，仰浮水上，用抽筋脚对侧的手指握住抽筋的脚趾，向身体方向用力拉动，另一只手压在抽筋脚的膝盖上，帮助膝关节伸直，如一次不能解脱，可连做数次。

上臂抽筋时，紧握拳头，并尽量曲肘，再用力伸直，反复做几次。

大腿抽筋时，先吸一口气，然后仰浮水面上，弯曲抽筋

的大腿和膝关节，再两手抱着小腿，用力使它贴在大腿上，并加以颤动，然后用力向前伸直。

手指抽筋时，可手握拳头，再用力张开，这样快速交替做几次，直到解脱。

总之，游泳训练中出现抽筋，如不及时处理，往往会发生事故，组织指挥人员在训练前要引起高度重视，做好岸上的预备活动。对有抽筋的同志解除抽筋现象后，应让其立刻缓缓游上岸边休息，不能不分情况强求训练。

57. 长鸡眼影响越野怎么办？

部队在越野训练中，常有战士因脚上有鸡眼而疼痛难忍，影响训练和考核成绩。

鸡眼是足底足趾等突出部位因长期挤压或摩擦，使皮肤角质层发生圆锥形角质增厚的结果。若用刀削去表面的角质层，便可见到中间部分是一枚角质的梗楔子，中肤发白，外周有一卷半透明的淡黄色环状角质，形状象鸡的眼睛，因此得名。由于这圆锥形的角质（即楔子的尖端），压迫了真皮乳头层的神经末梢，所以行走跑步时（特别是走在路面坚硬突起处）就发生剧痛。

长鸡眼主要是由于穿了过紧过窄的鞋子，尤其是不合脚的皮鞋造成的足部骨骼有畸形的人比较容易长鸡眼。

预防的方法，首先应减少局部摩擦和受挤压，即鞋子的式样号码要合适，不可穿得过紧、过硬。鞋内最好用海绵或软塑鞋垫（若能将鞋垫上鸡眼部位挖一小空洞，以减少对鸡眼的压力则更好），这样行走及跑步时能减轻疼痛。

治疗的方法：目前报道治疗鸡眼行之有效的方法很多。

一般是外用各种腐蚀药物，如鸡眼膏、散，或用鸦胆子仁捣烂外敷。各种外敷方法是，先用热水浸泡患脚，刮去鸡眼表皮的坚硬角化物至见血为止（用具应消毒后再用，必要时皮肤先用碘酒、酒精消毒，防止感染），外贴中央剪孔（大小与鸡眼相同）的胶布，将药敷满鸡眼孔内，然后用大块胶布覆盖固定，隔日按上法换药1次。敷药期间不要洗脚。

另外，鸡眼还可到医院手术切除、针刺、激光烧灼或液氮冷冻治疗。

58. 足跟有骨刺，行军疼痛怎么办？

骨刺是人体骨关节退行性变化所形成的保护性新骨增生，又称骨赘。

骨刺的真实发病原因至今不十分明确，它是以人体软骨变性以及关节缘骨增生为特征的慢性进行性骨关节病。外伤，姿势不良，长期负重，慢性机械性刺激可能是重要的发病因素。骨刺本不属于突发疾病的范畴，但足跟长了骨刺以后，轻者常不引起注意，当行军时则疼痛难忍，重者甚至可影响行走而掉队。

治疗：患者应适当注意休息，少走路，以减轻局部负担。疼痛严重者，局部可采用热敷、按摩和各种理疗。必要时采用1~2%的盐酸普鲁卡因5~10毫升，加12.5毫克的醋酸强的松龙作局部封闭，可有良好的效果。还可口服抗炎松、消炎痛等药物，也有一定的止痛效果。

如经上述保守治疗无明显效果时，可到医院行外科手术切除骨刺的办法处置。

59. 烤火取暖时，头晕、恶心怎么办？

部队用煤炉取暖，多在分散、边远等单位。如果不引起注意，常会出现头晕、恶心等症状，这是为什么呢？

室内生煤炉取暖，若煤炉不装烟筒或烟筒不畅，门窗紧闭，人在室内开始感到暖和，时间一长，就会有头晕眼花，恶心呕吐等不适，如果这时不引起注意，时间一长，就会渐渐地出现昏昏欲睡，直至昏迷、不省人事。曾有南方农村入伍的新兵，在家烧柴草，不懂烧煤的一些基本知识，到北方后，天冷时用脸盆在坑道烧煤取暖而身亡的惨痛教训。这到底是为什么呢？因为煤在燃烧过程中要释放出来一种无色、无味的气体，这就叫一氧化碳。人吸了以后就引起上述症状，出现煤气中毒。

煤气中毒在前面已经谈到，遇到烤火取暖出现头晕、恶心时，应考虑到是一氧化碳的作用，需立即打开门窗，使空气流通，并迅速到室外空气新鲜处，一般过一会儿就会好转。症状严重者，按前面一氧化碳中毒处理。

60. 农药引起轻度中毒怎么办？

联合国环境规划署最近宣布，全世界每年约有100万人因使用农药而中毒，其中20万人因农药中毒而死亡。滥用农药的现象正在严重威胁着人类的健康和生态平衡。

目前常用的农药品种很多，迄今已证明有70种农药对人畜有严重危害，在此不一一例举，尽管农药对人畜和生态平衡产生了严重危害，但目前尚没有其它办法来取代农药，唯一的办法是严格限制有毒农药的生产和使用。从统计资料

看，患者是误服或喷洒农药时，违反操作规程，药物经呼吸道、消化道或暴露的皮肤吸收入人体，产生头昏、头痛、恶心、呕吐、腹痛、流涎、出汗等不适。这就是农药中毒了，这时如不妥善处理，否则会造成严重后果。

大家知道，农药停留在人体内的时间越长，对人体的危害越大。因此，当出现农药中毒以后，抢救的关键是不让农药继续吸收而造成的病情加重。

农药轻度中毒的治疗原则是，一旦出现轻度中毒症状，首先应立即停止喷洒农药的工作，离开农药现场，用肥皂（敌白虫不能用）、清水（勿用热水）认真清洗暴露部位的皮肤，以防继续吸入。经消化道误服农药者，尽快催吐洗胃以排出毒物。一般来说有机磷农药在碱性溶液中分解较快，从而使其毒性减低或消失。但敌白虫遇碱后则可转化为毒性更强的敌敌畏，故敌白虫中毒时，不能用碳酸氢钠洗胃，以用盐水或清水为宜。

农药轻度中毒以后，除作上述处理后，还可使用阿托品0.5~1.0毫克，肌注或口服。症状严重者，应立即送医院抢救处理。

61. 锈钉刺伤怎么办？

抗震救灾，抢救国家财产，部队都冲锋在前。在这些过程中，往往因情况紧急、行动不慎，而被锈钉刺伤，这时该怎么办呢？

破伤风杆菌在微生物学中称之为厌氧杆菌，常生长在不喜欢氧气的土壤、污水等肮脏的地方。象锈钉、腐木等常常在这些地方存放，也正好是破伤风杆菌寄生的场所。

锈钉一旦刺伤人体，如不及时处理，病菌就会趁机而入，一般经过7~14日的潜伏期，就可能引起一种极为严重的传染病，那就是破伤风。所以应引起重视，当锈钉刺入后，应立即将其拔出，伤口部位用清水或肥皂水清洗干净，最好先将伤口内污血挤出一些，有条件用双氧水冲洗伤口，注射破伤风抗毒素。总之处理伤口要彻底。

目前对付破伤风有特殊的治疗方法，部队也常进行预防注射，但破伤风患者的死亡率仍可高达10%左右，因此绝不可麻痹大意，对那些伤口很深、又处理不好的患者，应及时送医院处置，防止发生万一。在此也奉劝平素怕疼而不愿打预防针的同志引起注意，还是预防为主。

62. 虫子爬进耳朵怎么办？

在作战的前沿阵地上，我们的官兵可能潜伏在草丛、树林之中，为了不暴露目标，常常要潜伏到预定时间，加之饥饿劳累，难免打瞌睡，这时也许就会有蚊子、小甲虫、蚂蚁等虫子乘虚而入，爬进耳朵里去。

虫子爬进耳朵以后，应该立即设法把它从耳朵里取出来，以免这些小虫子叮咬耳道，使之感到奇痒难忍，甚至引起耳痛、耳鸣及损伤耳膜等。那么想什么办法才能把这些小虫子取出来呢？

首先莫要精神紧张而乱抠乱挖，也千万别忙用夹子、镊子来取，因为这样容易促使虫子在耳内乱爬，以致伤害耳道耳膜。常用驱虫方法有以下几种：

(1) 指压法。虫子进入耳道后，以食指或手掌紧压耳屏，以达到断绝耳内空气之目的，迫使虫子往外爬，待感觉

到虫子爬到耳道口后，头偏向患侧，松开手指或手掌，虫子一般会掉出来。

(2) 光诱法。一般昆虫都有趋光性，也称日出性，意思是喜爱光亮。可用衣物挡住光线，用灯光、手电筒照射等方法，往往可起到引诱虫子爬出来之目的。

(3) 灌醉法。故名思义，意思是让其用酒灌醉虫子。方法是，头偏向一侧，患耳朝上，用酒精浸湿（白酒也可）棉花，在耳朵上挤压滴入2~4滴，以便将虫子醉死后，侧耳让液体流出，然后想法取出虫子。酒精有刺激性，耳朵有炎症不宜采用此法。

(4) 滴油法。利用油能粘住虫子脚，使之不能乱动，最后憋死或淹死。方法是：用食油或甘油滴入患侧耳内4~6滴，起到上述作用后，取出虫子，然后用棉签轻轻将耳内油擦尽。

另外还有用温盐水冲洗耳道的方法，可以淹死和冲出虫子，最后用棉签擦干耳内的水。

63. 鼻子上长了疖子怎么办？

长疖子对每个人来说都不可避免。疖子长在身体其它部位一般不要紧，但要长在鼻子上，不管是鼻内鼻外，一是疼痛，二是危险，所以应引起重视。

鼻子上长了疖子以后，细菌和病毒就容易传入颅内，从而引起海绵窦炎、脑膜炎等。所以不管疖子有无黄脓头出现（即不论成熟与否），都绝对不能采用任何办法去挤压，挤压虽可排出脓液，但这时脓菌就容易进入血液循环和淋巴内，传至颅内，增加发生致命的海绵窦炎、栓塞等颅内并发

症的可能。

正确的处理方法应是，鼻子上长了疖子，可用局部热敷，以促使疖肿成熟而破溃，或促进疖肿消散及炎症的吸收。同时还要外敷药膏，一般都用鱼石脂软膏，还有四环素，金霉素等消炎药膏。在局部处理后，最好给予抗生素类药物治疗，如磺胺类、青霉素等。

64. 得了“流火”怎么办？

什么叫“流火”呢？医学上把“流火”称为丹毒。它是由溶血性链球菌侵入皮内网状淋巴管所引起的一种传染性急性炎症。此类炎症凡发生于小腿者，俗称为“流火”。

此病的发生是，当人体过度疲劳或处于湿冷的环境下，机体免疫力就会下降。此时若皮肤上有外伤破口即使微小甚至觉察不到的皮肤破损，细菌也会侵入而引起发病。

患“流火”以后，局部皮肤可出现红肿，并可有热痛感觉，患处略高于周围皮肤，边界清楚，有压痛，但此病一般不化脓。如果反复发作，可形成象皮肿，俗称大脚风。从全身症状来说，起病时一般有全身不适，发冷发热，体温可高达 $39\sim 40^{\circ}\text{C}$ 。此病以丝虫病患者最易发生。

“流火”病人的处理：首先病人应抬高患处，以改善局部血液循环。民间验方治疗患处时，可取活蚯蚓数条，洗净放于碗内加入适量的白糖，待水渗出，用其液体涂小腿红肿处，随干随涂，有一定作用。最主要是以全身治疗为主，而且在第一次发病时，则应彻底治愈，首选药物是青霉素和链霉素，而且剂量要充足，疗程宜长些。还可用中草药辅助治疗。这种病人，在作局部处理后，应尽早送医院治疗。

65. 心绞痛发作怎么办？

心绞痛多发生于年逾40岁的人，但少数病人可在40岁至30岁以下发病。为此，了解心绞痛的一般知识，在突然发病时采取应急处理，可起到缓解症状甚至挽救生命的目的。

心绞痛常发生于劳累或烦恼时，是由于心肌暂时的，也是常反复的缺血缺氧所引起的临床症候群。典型的心绞痛特点为阵发性的胸骨后闷痛或压迫感，可放射至心前区、左上肢或颈与下颌部，一般只有几秒钟至十几分钟，很少超过15分钟，经休息或舌下含用硝酸甘油后，症状往往迅速缓解或消失。

心绞痛发作后，应立即休息，保持安静、稳定情绪，针对发病原因消除诱因，一般会缓解其症状，有条件时可舌下含服硝酸甘油0.3~0.6毫克，1~2分钟即可生效。但只能持续15~20分钟。

心绞痛病人，平时要保持乐观的情绪，振作精神，适当注意锻炼身体，戒烟戒酒，注意饮食，对改善和预防该病的发作至关重要。

66. 咳嗽怎么办？

咳嗽是个症状，不是病名。有咳无痰叫咳，有痰无咳叫嗽，既有痰又有咳叫咳嗽。

咳嗽是人体的一种防御性反射动作或自主动作。它是呼吸道感染或受刺激时的明显症状，通过咳嗽可把气管内的异物或分泌物排出体外，以保持呼吸道通畅。

咳嗽在平时来说，算不了什么大问题，要是我们的战士

在作战期间，尤其是侦察兵或潜伏在前沿阵地作战人员，就容易因咳嗽而暴露目标，从而增加不必要的损失，所以应该引起重视。

引起咳嗽的原因有呼吸道或肺部急慢性炎症，其次还有理、化因素及过敏等。反复咳嗽使人疲劳、痛苦。所以应采取措，配合抗生素治疗，达到止咳目的。

对有咳嗽的人来说，首先应查明原因，是怎么引起咳嗽的，同时根据咳嗽的性质，选用合适的止咳化痰药物：干咳无痰者选用咳必清、痰咳净等，有痰而粘稠者选用杏仁止咳糖浆、棕色合剂等。民间验方中，萝卜化痰疗效显著，以蒸熟为好，每日1~2个，连水喝入；但生萝卜不宜多吃，因吃后易破气伤胃。对有炎症引起咳嗽者，应加消炎类药物，过敏引起咳嗽者，要配以抗过敏药物同服。必要时应到医院作胸部透视及拍片检查。

67. 有痰又不易咳出怎么办？

咳嗽多数患者伴有痰，有痰说明了呼吸道有炎症。如果有痰而又咳不出来，痰粘稠，常常预示着病情的恶化和加重，因痰液停滞在气管内，给感染扩散提供了条件。所以有痰应将其咳出来，使呼吸道保持通畅，消除痰液在呼吸道聚集而加重感染的机会。

：有痰又怎样使其咳出来呢？

常有用助咳祛痰的办法，所谓助咳，就是利用药物溶化和稀释痰液的作用，再借助咳嗽这种反射性动作把痰咳出来，起到清肺舒气的功效。这样处理，即使对当时咳嗽多些来讲，甚至引起咽痛、胸痛不适等，但可起到阻止病势的发

展，促进病情好转之目的。

大家知道，氯化铵有较好的化痰作用，但副作用对胃有刺激，饭后服用可减轻其副作用。常用有复方氯化铵合剂，还有咳嗽合剂等，中药鲜竹沥也有止咳化痰作用。

另外梨和萝卜也有化痰的作用，可试用之。

68. 呃逆不止怎么办？

呃逆是膈肌痉挛引起的。俗称打呃忒、打嗝儿。常有些人在情绪激动、一阵大笑、或吃完饭后，从喉咙里发出“呃、呃”的声音，这就是我们通常所说的“打嗝”。

膈肌是横卧体内将内脏分隔成胸、腹腔的肌肉，它的运动是由膈神经支配的。在正常情况下，膈肌配合呼吸运动有规律地收缩和松弛。打嗝时，是由于偶然原因刺激膈神经使其兴奋性增高，引起膈肌不规则地痉挛所致。“打呃”时，可引起胸前和上腹部一阵阵抽紧样的不适之感。

引起呃逆的因素很多，常见的哈哈大笑、吸入冷气太多、吃东西时太快或食物太干等等。不过，象这些原因引起的呃逆往往持续时间不会太长。但有些人经常或持久呃逆，就应考虑与某些疾病有关了。如胃炎、胃扩张、气管炎、胸膜炎、腹腔感染等。

当你碰上呃逆，用什么办法能解出呢？

常有人认为吸了冷气引起呃逆，喝点热水就好了。这个办法不好，因为这时喝水容易呛入气管，引起咳嗽。

临时突然呃逆者，可用针刺或双手互相按压对侧手臂上的“内关”穴位，持续2~3分钟，呃逆即止。还可用手握着嘴、鼻，或用信封、塑料袋密封口部，让鼻进行呼吸，不能

漏气，让呼出的二氧化碳重新吸入肺里，可达到止呃。

经常或持久呃逆者，除查明病因对症治疗外。可用扁豆30克，炒后研成细面，开水送服，一次服完，效果良好。或用韭菜籽9克，捣碎，温水送服，也有比较满意的效果。

69. 急性淋巴结肿大怎么办？

急性淋巴结肿大，是致病菌自原发感染病灶经淋巴管侵入淋巴结引起。淋巴液是分区汇集于特定的淋巴结，所以一定部位的原发感染必然引起一定部位的淋巴结肿大。

淋巴结肿大后，开始尚能活动，淋巴结群并不互相粘连，若感染继续发展，多个淋巴结可粘结成团，可有明显的疼痛和压痛。并有不同程度的全身反应，如寒战、高热、头痛、呕吐、精神不振等症状。

急性淋巴结炎可以自行消退，也可发展成为脓肿，病情严重时，还可引起败血症等全身化脓性感染。

治疗局部多采用热疗和外敷鱼石脂软膏，同时尽早处理原发病灶，应用大剂量抗菌素。如脓肿形成，要在上述抗菌素治疗的同时，切开引流。

70. 急性胃肠炎是怎么回事？

急性胃肠炎是胃肠道的急性炎症。以夏秋两季发病最多，多因饮食不卫生所致，一般常在集体单位里发病。

急性胃肠炎的特点是：发病急，以恶心、呕吐、腹痛、腹泻及发热为常见症状。大便呈水样稀便，深黄色或淡绿色，日解数次或十多次不等，常有未消化食物及少量粘液，偶带脓血。频繁呕吐及腹泻者，中毒症状往往比较明显，常因脱

水、酸中毒、虚脱而休克。

急性胃肠炎的处理：治疗原则，除病因治疗外，采用饥饿疗法，就是初期应禁食，一般约禁食6~8小时，禁食期间可喝些清淡流质和淡盐开水，有条件对严重吐、泻、脱水者应静脉补液。腹痛明显可口服阿托品0.3毫克或颠茄合剂10毫升等，针刺足三里、关元、中脘、合谷等穴。必要时给予黄连素、药用碳等。

治疗期间，须注意饮食，如恢复期不要吃油腻、生冷和不易消化的食物。

71. 小便出血怎么办？

小便出血也称血尿，血尿即尿中带血。血尿分肉眼和显微镜下血尿两种。

所谓肉眼血尿是指尿液中含有较多数量的红细胞，肉眼可看到红色或象洗肉水一样的颜色；所谓显微镜下血尿，则指尿中红细胞较少，只有用显微镜才能观察到。在某种意义上讲，显微镜下血尿对诊治疾病更有意义。

在我们的正常尿液中是不应有红细胞的，偶尔出现少量红细胞，例如每个显微镜高倍视野内有1~3个以下红细胞，也不能视为有病。只有超过这个范围，才称为血尿。

产生血尿的原因，一般分为两类，一是泌尿系统疾病：肾炎、肾结石、尿路感染、膀胱肿瘤等；二是全身性的疾病，如血友病、白血病等。

小便出血的处理：首先应判断病因，血尿伴有疼痛，可能为尿结石或尿路感染所致。没有疼痛的血尿，多考虑为泌尿道肿瘤。如果血尿伴有尿频、尿急、尿痛时，很可能是尿路

感染或尿路结核。

治疗通过查明病因后，进行有的放矢的必要治疗。对一时查不清病因者，要注意多饮水，适当休息，同时给予止血药物，如维生素K₃或安络血等，另外维生素C也有解除血尿的作用，可每日口服600~900毫克，分3次服。中草药有一定疗效，应请医生处方。除上述处理外，应到医院进一步诊治。

72. 小便不畅怎么办？

在正常情况下，只要膀胱里有了尿液，都会顺利地通过膀胱“开口”和尿道排出的。

所谓小便不畅是指：排尿时十分费力，尿时尿流细，或尿液断断续续，射程也近，严重时无法排出，引起尿潴留，这时病人非常痛苦。

引起小便不畅的主要原因，是由于尿路上有了阻塞，或膀胱缺乏收缩能力所致。

小便不畅的处理：当出现排尿不畅的现象以后，按俗话说，要“顺藤摸瓜”，意思是进一步查明原因，及时进行针对性治疗。这就需要到医院去做必要的检查项目，才能确诊。

那么在确诊之前，应该自己作些什么处理呢？自我保健能起到防止排尿不畅的现象加重，减少尿潴留发生的机会。保健的方法有：坚持每天用热水坐浴，以增加尿路血液循环，减少局部的充血水肿，可促进尿液的排出；不吃刺激性食物，如酸、腥、辣味等，还应注意戒烟忌酒，避免着凉感冒等问题。

73. 出现尿频、尿急、尿痛怎么办？

尿频、尿急、尿痛称为膀胱刺激症状。当出现膀胱刺激症状时，这无疑是有了疾病。

正常人排尿次数，一般每日5~7次，白天3~4次，夜间1~2次；每次尿量约300~500毫升。排尿时不会出现疼痛和尿急的现象。但饮水增多，精神紧张或天气寒冷时，排尿次数往往会增多，属于正常。

出现尿频、尿急、尿痛是泌尿道感染，膀胱炎和尿道炎的常见症状。那么，对有这些症状的患者应作些什么处理呢？

首先要解除思想顾虑，不要因为怕尿频、尿急、尿痛而不敢喝水，相反而应大量饮水，每日至少2000毫升左右，因为多喝水后，排尿次数必然增加，大量尿液的排出，可将泌尿道里的肇事细菌冲出体外，从而起到控制炎症之目的。在下腹部膀胱区进行热敷，促进其血液循环，缓解其症状。在此同时给予抗泌尿道感染的消炎药物。并到医院作进一步检查。

74. 急性荨麻疹怎么办？

荨麻疹祖国医学称为“痞瘤”，民间称为“风疹块”。它是由许多不同因素导致毛细血管的通透性增加，而发生的以瘙痒性风团为特征的皮肤病。

此病可骤然发生，并迅速消退。其形状各异可呈大小不等的红色或苍白色风团，略高出皮肤，愈后不留痕迹。若反复发作，超过1个月者称为慢性荨麻疹。

本病常见的致病因素有食物、药物、植物花粉、寄生

虫、病灶感染以及胃肠功能障碍及精神因素等。

其临床表现为，皮疹发生快，为大小不等的泛发风团，此起彼伏，一日之内可发作数次；自觉瘙痒难忍，可伴有发热、头痛、食欲减退、腹痛、腹泻、呼吸困难等全身症状。

急性荨麻疹的处理，首先应尽量寻找并去除致病的因素，根据病情需要，灵活选用抗过敏药物如扑尔敏4~8毫克/次，或苯海拉明25~50毫克/次，每日3次；并可酌情给予非特异性脱敏药如钙剂，大量维生素C等，严重时给予输液，局部可用止痒药。

民间验方中，用鲜韭菜，放在炉台上烤热，擦患处。

急性荨麻疹因瘙痒难忍，但应避免剧烈搔抓，以免抓破皮肤，引起感染。如知其致敏因素者，应防止再次接触或食用，并注意锻炼身体，防寒保暖。

75. 刚到部队为什么会“水土不服”？

“你来自边疆，他来自内地……”，在“战友、战友”这首歌中你会听到这样的歌词。部队的战友来自五湖四海，是革命把我们召唤在一起。然而我们有的新同志刚入伍时，初到异乡他地，接触新的地理环境，生活上又不习惯，可出现头昏、无力、食欲不振、口唇干裂、腹泻等，全身皮肤还会出现一片一片的荨麻疹，时隐时现，抓痒不休，扰人不安等，这就是对新环境适应过程的一种反应状态，即人们常说的“水土不服”。

“水土不服”是一种适应性问题，人们对新的自然环境

有很大的适应性。“水土不服”这种反应大多是暂时现象，基本上不需要治疗，对症处理一下即可。

当出现“水土不服”时，症状较轻的，可采取多饮茶叶蜂蜜水。因茶叶和蜂蜜内含有丰富的微量元素，可以起到补充各地区土质、水质中所含微量元素的不足，又可补充血液量，加速其血液循环，通过利尿，排出一些致敏物质，从而减轻荨麻疹的发生。方法是：一小撮茶叶，2匙蜂蜜，冲水3杯连服；也可在清晨空腹喝3杯茶叶蜂蜜水，能提精神，清脾胃，效果更明显。

如有严重“水土不服”的同志，应找医生，口服扑尔敏、苯海拉明、非那根之类的脱敏药物，并给补充维生素C。相信你会同战友们一起在很短时间内，适应新环境的部队新生活。

76. 晕车、晕船、晕空是怎么回事？

部队在执行任务中，常因时间紧、任务急需要乘坐汽车、火车、轮船甚至飞机。这时，有些同志往往会感到头晕、目眩、恶心、呕吐、面色苍白、出冷汗和四肢无力等现象，这就是人们常说的晕车、晕船、晕空。在医学上叫做“晕动病”。

为什么会出现这种情况呢？在日常生活中，你曾观察过天空的飞鸟和水中的游鱼吗？飞鸟在天空中任意翱翔，游鱼在水中活动自如，显得那样灵活，那样方便，这是因为飞鸟和游鱼有一个非常灵敏的平衡感受器。

人也有一个平衡感受器，它位于耳朵内侧的内耳里面，当身体位置变动时，这种感受器受到刺激，产生神经冲动沿前庭神经传到脑，从脑立即有神经冲动传到头颈和相应的四肢

肌肉,调整平衡,人们就能够非常灵活地从事各种技巧运动。

可是,有些人的平衡感受器比较敏感,神经系统的反应比较急剧。当这些人的身体受到车、船和飞机在行驶中的摇摆动荡,加之运动方向和速度的经常改变时,他们体内维持身体的平衡功能器官,特别是内耳的感受器受到刺激;从而使身体失去平衡,出现头晕、目眩等;另外,由于摇摆震荡,还可使交感神经或副交感神经兴奋,引起出汗,皮肤潮红或苍白、恶心、呕吐、心跳减慢等症状。如果再因疲劳、困倦、饮食过饱或饥饿、空气污浊、情绪紧张等,上述症状还会加重。

77. 预防晕车、晕船、晕空有什么良方易法?

如有晕动病历史的人,在乘坐车、船和飞机以前,应保证充足的睡眠,从思想上树立战胜晕车、晕船、晕空的信心,同时选用一些必要的方法,减轻和避免再次出现晕动病的症状出现。

(1)合适的座位:容易晕车、船、飞机的人,要选择车、船和机内通风良好,颠簸比较轻的座位,即尽量坐在车厢前部的位置;坐船的时候,尽可能坐中部以减少颠簸震动。

(2)物体的移动:大家知道,如在列车行驶中,当你视方向窗外近物注意时,在窗外的物体好象在往后倒一样,这时你应该把视线总是固定在远方不动的物体上,眼睛不跟随车、船一起移动。因为注视车、船外面快速移动的树木、电线杆、起伏的波涛和地面,容易引起头晕、目眩、恶心。

(3) 饮食的供给：乘坐车船、飞机时尽量不要空腹，而应当吃些容易消化的食物，但也不能吃得太饱，要在途中束紧腰带，防止内脏颠动。

(4) 药物及良方：在乘坐车、船、飞机前或途中可口服乘晕宁，成人每次2片；晕海宁、仁丹也可含服。

对因怕汽油味而引起晕动的人，可用棉花包1—2粒仁丹塞入鼻孔内，抗晕效果比口服仁丹好。

将伤湿止痛膏剪3厘米见方，贴在肚脐或内关穴位上。

将鲜生姜片随时放到鼻前嗅，冬天可把鲜生姜片放在口罩里戴上。

把1片鲜生姜，男左女右敷于内关穴位上，用胶布或手绢固定好。

取鲜生姜1片，贴在肚脐眼上，用风湿膏或胶布固定。

以上这些简便方法均可采用，都有不同程度的预防晕车、船及飞机的作用，可为执行任务或参观旅游的晕动病者解除苦恼。

78. 物理降温的方法有哪些？

当遇到有高热病人时，在没有医生的情况下，采用物理降温的方法可起到缓解症状，减少惊厥的目的。

常用的方法有：①冷敷或冰敷；②冷水擦浴；③冷湿布裹法；④温水擦浴；⑤酒精擦浴；⑥卧地或降室温；⑦冷盐水或冰水灌肠。

第五章 健康保健

随着军营生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善，广大官兵的身体素质明显提高，部队的战斗力也明显增强。所以，身体健康的基本要求越来越引起大家的重视。

随着科学的发展，社会的进步，人们对健康的认识也发生了新的变化。因此，只有了解人体健康知识，掌握健康保健的基本规律，才能达到增强体质和实现社会保健的奋斗目标。

79. 什么是健康？

身体健康是人的基本要求之一。1977年第30届世界卫生大会提出：“2000年人人享有卫生保健”，于1981年在第34届世界卫生大会上正式通过，作为全球卫生战略的奋斗目标。

有人认为：没有疾病就是健康。也有人认为：只要身体器官无疾患，心理上无缺陷就是健康。然而联合国世界卫生组织却给健康作了如下的定义：

“健康不但是没有身体缺欠和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这个定义把人体健康与生物的、心理的和社会的联系联系在一起认识，是合乎实际情况的。

80. 健康人的体温标准是多少？

体温的高低是衡量身体健康和有无疾病的一个重要标志，测量体温也是体格检查最简单而有效的方法。但是，人的体温因测量的部位不同，其标准也不一样。

口腔测温：36.2~37.2℃

腋窝测温：36~37℃

直肠测温：36.5~37.7℃

正常人体温度昼夜一般相差1℃以内，上午较低，下午较高。当体温不足36℃或超过37.5℃（口测）即为异常体温。低于36℃称体温过低，超过37.5℃时称为发热。根据体温升高的程度将发热分为：

低热：37.5℃~38℃；

中等度热：38.1℃~38.9℃；

高热：39℃~40℃；

过高热：40℃以上。

81. 我国成人健康体重标准是多少？

人的体重可反映人体的健康状况，体重和身高有一定的比例关系，可以用下面的公式来表示：

成人体重（公斤）= 身高（厘米）- 105

根据这个公式计算：低于这个标准说明身体消瘦，应当注意加强营养；如果高于这个标准说明身体肥胖，应当注意减肥。

82. 正常人的血压标准是多少？

血液流动时作用于血管壁的压力称为血压。

正常标准血压

成人收缩压为 $12 \sim 18.5 \text{ kPa} (90 \sim 140 \text{ mmHg})$

舒张压为 $8 \sim 12 \text{ kPa} (60 \sim 90 \text{ mmHg})$

凡舒张压超过 $12 \text{ kPa} (90 \text{ mmHg})$ ，不论其收缩压如何，均列为血压升高。

收缩压在 12 kPa 以下，舒张压在 $5 \sim 7 \text{ kPa}$ 或更低时，称为低血压。

83. 烈日下训练，怎样防止损伤眼睛？

俗话说：“冬练三九，夏练三伏”。当今仍是我军军事训练的口号，对于增强军事素质，提高部队战斗力有很大的作用。

夏季，烈日当头，在强烈的阳光下，室外照明度可大大超过使人发挥正常视力所需要的照明度。这时人们往往把眼睛眯缝起来，瞳孔也相应地缩得很小，时间一长，眼睛会感到十分疲劳，强烈阳光中的红外线和紫外线还会损伤眼睛。可是我们的官兵正在挥汗如雨地进行紧张的军事训练，就容易损伤眼睛。如果我们懂得一些防护措施，就可以起到保护眼睛之目的。

保护眼睛，除注意眼睛卫生外，在训练场上，不要对着强烈日光看，不要持续看某一处或物体的时间太长，应每隔一段时间，轻闭一会儿眼，以恢复视力的疲劳。有条件时可配戴有色眼镜，从而可避免强光的刺激。

84. 出操时，为什么有人迎风流泪？

秋冬季节，当天空还没有变白的时候，我们部队出操的队伍以整齐的脚步声和响亮的口号声惊醒了那些还在梦乡中的乡亲们。

可谁能想到，为了锻炼身体，经北风一吹，有的同志就流出了眼泪。是有什么伤心事吗？不是！这是一种眼病，就是人们常说的“迎风流泪”。

迎风流泪是怎么引起的呢？迎风流泪是排泪道不畅或不通的一种外在表现。如泪点或泪小管闭塞，慢性泪囊炎，鼻泪管阻塞等。此时虽然泪液的量不多，但因排泄障碍，积蓄在结膜囊里，积多了就流出眼外。这种情况叫做“泪溢”。夏天部分泪液可在空气里蒸发掉，泪溢现象就较轻；冬天遇到冷风的刺激，泪液分泌增多而又无从排出；泪溢就相应增加。

冬天出操时，由于天气很冷，由室内到户外而突然受冷，泪小管便收缩，可形成一时性的泪管狭窄而流泪，当适应后即可恢复正常，这是一种正常现象。如果有严重的“迎风流泪”的病人，则应查明病因，进行处理。

中医把流泪的症状分为两种，即冷泪和热泪，两者的治疗方法也不同。

冷泪：眼不红不肿，但不时流泪，迎风更甚，流泪时无热感。

热泪：眼有红肿，怕光，流泪时有热感。

综上所述，根据你自己的情况，请医生为你解除痛苦。

85. 得了沙眼怎么办？

沙眼并不是因沙子进入眼内引起的。沙眼是一种慢性传染性的眼病，是由沙眼衣原体引起的。沙眼衣原体是介于细菌和病毒之间的一种病原微生物。

当人体抵抗力下降时，又不注意卫生，就很容易传染上此病。沙眼初期，眼皮内表面上长出沙子样大的泡泡和小红疹，多数人这时没有感觉，有的仅感到眼睛发痒，或有轻微的异物感，早上起床以后，眼角有少量眼屎。症状较重时，眼睛经常发红、晨起眼屎增多、迎风流泪、视力模糊。如得不到重视和治疗，沙眼还会进一步发展。

得了沙眼的处理：首先要做好预防，平时注意个人卫生，凡沙眼病人用过的毛巾，手帕及洗脸用具等，要注意隔离，不要使用和接触。药物治疗可用眼药水滴眼，但要坚持长期不断地用药，一般须用1~3个月。常用眼药水有金霉素、四环素、氯霉素等。如眼内有大量滤泡时，应到医院行刮沙眼等手术治疗。另外中草药也有一定疗效，可根据病情使用之。

86. 烂眼边怎么办？

烂眼边，即临床所说的睑缘炎。顾名思义，就是眼皮边缘发炎，是一种很普通的外眼病，中医称为“睑弦赤烂”。

本病是睫毛毛囊和睑缘皮肤受葡萄球菌感染所致，所以病变在毛根部显著，睑缘充血，可见黄痂，去痂后毛根部有出血点或小脓点。烂眼边的病因相当复杂，病程往往很长，迁延数月或数年。

治疗因其本病的顽固而应持久彻底。局部应当去除痂皮，拔掉患毛囊炎的睫毛，睑缘可涂抗菌素软膏等。在局部治疗同时，注意全身情况。中医治疗以“养血祛风，清热利湿”为主。

87. 得了“偷针眼”为什么不能挤压？

“偷针眼”，医学上叫麦粒肿。是一种比较常见的眼病。

麦粒肿是皮脂腺受化脓性球菌（金黄色葡萄球菌）感染而出现的急性化脓性炎症。在眼皮外面的叫“外麦粒肿”，里面的叫“内麦粒肿”。

麦粒肿开始时，眼睛局部皮肤出现水肿和充血现象，感到胀痛和压痛，并可触到硬结。如硬结逐渐软化，在眼睫毛根部形成黄色积脓，几天后，皮肤破溃，积脓排出，红肿迅速消退，疼痛随之减轻。

对麦粒肿病员，应劝其不要挤压，因为眼睑静脉与眶内静脉和颜面部静脉有很多交通支，而且又没有静脉瓣阻止其回流，所以如果挤压就容易将细菌挤入血流，造成严重的眶蜂窝织炎，甚至引起海绵窦栓塞。

患麦粒肿以后，要抓紧早期治疗，局部可用热毛巾热敷促其消散，并可用消炎眼药水滴眼。当麦粒肿蓄脓以后，应请医生根据其内外麦粒肿切开排脓。

88. 何为假性近视？

正常的眼睛，看远是不需要调节的，看近就需要调节。近视眼有“真”、“假”之分。

那么，什么叫假性近视呢？假性近视就是眼睛处于一种极度疲劳状态，视力逐渐下降（下降程度可因人而异有所不等），但整个眼球并没有发生病理性变化，这时所出现的近视现象，在医学上称为“假性近视”，也叫做“功能性近视”。

假性近视怎么引起的呢？这主要是由于平常不注意用眼卫生习惯而引起的。

有的人读书写字时间过长，在强烈的日（灯）光下或光线很暗的环境中读写，眼睛与书本或桌面的距离很近，躺在床上看书，走路或者在动摇的车厢里看书，以及不正确的读书写字姿势等等，就容易使眼睛里负责调节的睫状肌，经常处于紧张的调节状态。另外，在眼睛里象双凸镜一样的“晶状体”也经常使其最大限度地向前凸出，来适应需要。睫状肌好象松紧带，如果经常处于拉紧状态，时间一长，就会失去原有的作用，也就是说，睫状肌因过度紧张的调节，最终发生疲劳甚至痉挛，从而使视力减退，成为近视眼。

真性近视眼，是由于眼球的前后长度，超过了24毫米的正常指数。假性近视眼，虽然其眼球的前后直径长度是正常的，但是看远还是不可能清楚。

得了假性近视眼，一般都能治好。治疗措施从局部和全身两方面着手，只要坚持，均可见效。首先要及时纠正不良的用眼卫生习惯，读书写字时要保持正确的体位与姿势，眼睛距书桌面的距离应保持在30厘米左右。平时注意劳逸结合，用眼1小时后，应休息片刻，看看远景。并可做眼保健操起到辅助解除眼的疲劳，必要时及时请医生使用放大瞳孔的“阿托品”或者“后马托品”的眼药水等，使调节放松，消除紧张状态，假性近视多数是可以改善，甚至能恢复正常。

89. 鼓膜穿孔怎么办？

鼓膜是位于外耳与中耳之间的一层薄膜，内面与鼓室内的听小骨相连，声波使鼓膜振动，借听小骨传入内耳使人产生听觉。

那么什么原因可以引起鼓膜穿孔呢？最常见的原因有两种，一是急性化脓性中耳炎，二是鼓膜外伤。

急性化脓性中耳炎的化脓期，中耳的粘膜发生肿胀，有脓液形成，这时咽鼓管的粘膜也发生明显肿胀，妨碍了脓液的流出，中耳内的压力不断增高，粘膜上皮脱落，粘膜及粘膜下小血管痉挛，小静脉发生血栓性静脉炎，使粘膜局部缺血、坏死，终致鼓膜穿孔。

外伤性鼓膜穿孔，可由直接外力或间接外力所造成。直接外伤如针棒戳伤；间接外伤为气压冲击所致，如强烈爆炸声的震动，或外物击于耳部等。颅底骨折也可波及鼓膜而致穿孔破裂。

鼓膜穿孔后，由于听觉神经尚未损伤，所以还可通过治疗办法来提高听力，常用方法可手术施行鼓膜成形术，也可配戴助听器，当然，这些都需要到医院进行处理。

90. 炮震性耳聋怎么办？

在未来的战争中，炮兵部队将会施展他无穷的力量。

炮兵发射炮弹时，将会产生剧烈的爆炸声，这无疑会给我们的官兵带来一些必然的损伤，那就是会出现炮震性耳聋。

在战争中，常因一次巨大爆震，重震性或持续性强噪声

而产生听觉障碍，其致聋性质多属感音神经性耳聋，以1000～6000赫的频率为主，致聋的程度常与震源的远近、压力的大小、受震的时间、头部的方向等因素有关。但有无防护，对强噪声的敏感性也有个体差异。爆震性耳聋的发生率约占耳部伤的15～40%。

据资料介绍，在调查一组火炮发射时，对听器损害是：发生一侧听力减退者12.6%，双侧者20.6%；耳鸣50.8%；耳痛34.3%；头晕32.7%；头痛22.8%；鼓膜充血6.8%；鼓膜内陷9.6%；耳内出血8.1%；鼓膜穿孔4.1%。一般多在5～7天后逐渐消退。需要指出的是，对听器的影响与不同口径火炮发射时所在的不同炮位有所不同。

所谓炮震性耳聋，就是炮弹爆炸声以气压冲击的形式，造成鼓膜穿孔而出现的听力降低。鼓膜穿孔后，接受声压的鼓膜面积缩小了，声波经孔隙通过鼓室的空气，可直接作用于卵圆窗，抵消部分卵圆窗压力；声波经穿破的孔隙可作用于鼓膜内面，抵消鼓膜外面所承受的部分压力，这些都是影响听力的因素。鼓膜穿孔的大小及部位，虽可出现听力下降，但都会保存一定程度的残余听力。因残余鼓膜依然大于卵圆窗，完整的听骨链仍能起到增音作用，直接作用于鼓膜外面的声压大于间接作用内面的声压。

炮兵战友，当你看到这里时，也许会使你的精神紧张，思想负担加重，但是，大可不必这样，因为，在发射炮弹及作战时，我们的各级领导及指战员，都是按有关规定，采取正确的方法实施的。同时还要求每个同志，加强个人防护，如用棉球塞紧外耳道或配带耳罩，以及用特制泡沫塑料耳塞，都有一定的防护效果。也可在爆炸产生巨大噪声时，双手捂住

耳朵，张口呼吸，起到一些防护作用。

一旦鼓膜穿孔，发现炮震性耳聋，除进行必要的对症处理外，应尽早到医院，请耳鼻喉科医生进行治疗。

91. 牙痛不是病吗？

人们常说：“牙疼不是病，疼死没人信”。其实这种说法是极其错误的。

牙痛的原因很多，疼痛的轻重程度也不同，有的牙齿遇到凉风冷水就痛，有的对热、甜、酸的东西，一吃就感到痛，这是怎么回事呢？

牙齿是咀嚼食物的工具，是一个活体组织，它有许多神经感受器。当牙齿出了毛病或受到外界的刺激，这些感受器就会报告大脑，而出现酸胀疼痛不适。

在此，我们重点谈谈疼痛较重的牙痛，人们通常认为是上火所致。也就是说指牙髓发炎而引起的疼痛。小小的牙齿痛起来让人坐立不安，寝食俱废，这主要是牙齿的解剖构造与炎性渗出物压迫牙神经有关。另外，牙病引起的牙痛直接影响人的饮食，进而影响人的身体健康。

最常见的牙齿的疾病，有一种叫龋齿，也称为虫牙或蛀牙。引起的原因主要是由于口腔不卫生，一些细菌作用于糖类食物残屑而产酸，使牙齿的无机质遭到破坏、脱钙，而造成龋洞。这时如不能及时治疗，就容易发展成为牙髓炎，引起剧烈疼痛。牙髓炎可逐渐由髓发展到牙根上，并转变为慢性病变。

当牙根尖部发炎后，患者不敢咀嚼，一咬就痛。在正常情况下，牙根部分埋藏在牙槽骨里，外面覆盖了一层牙龈组织。如果龋齿发展到严重阶段时，牙冠的大部分已被破坏。

患者反复牙痛，常常吃止痛药也不顶事，由于牙根部位经常化脓、肿胀，牙髓腔里细菌再住下，就出了根尖孔，并在根尖周围的骨组织中蔓延、扩散，以致牙槽骨发炎，而形成“牙槽脓肿”，甚至脸也肿胀。这样牙龈萎缩，慢慢地牙根就露出来了，一遇到冷热等刺激就酸痛。

另外，某些疾病也会引起牙痛，常见的有急性心肌梗塞、高血压、三叉神经痛、上颌窦炎等，所以当你发生牙痛，千万不要忽视，应及早就医以防病情变化。

牙痛的治疗：当牙龈肿胀时，应用抗菌消炎药，如抗菌优、土霉素等，并适量给口服去痛片等止痛药，可缓解和消除症状。中药治疗牙痛也有明显的效果，可酌情选用。一旦发生龋齿应及时填补，补牙应在未发生疼痛之前，若痛后再补牙，则需多次修补且要忍受较大痛苦，所以牙痛时宜早请医生诊治。

92. 长智齿为什么疼痛难忍？

智齿为第三大磨牙，俗称尽根牙。是最晚萌出的一颗牙齿，一般在18~25岁才萌出，为此，在部队战士中较为多见。

智齿因其“出生”较晚，在牙床上留给它的“合法”位置往往不够，加之其它一些原因，常常不能萌于正常席位，而出现斜位或水平位（也称横位），成为阻生牙。智齿在萌出过程中，常显露一部分牙冠，而另一部分包围在牙龈软组织中，而牙冠周围往往会形成袋状潜在的腔隙。

当食物残屑在潜在腔隙中嵌顿、积留，在刷牙时又很难将其清除，于是病菌在此滋生繁殖，形成智齿冠周炎，而出现疼痛难忍的症状。甚至可有发热、面部肿胀及张口受限等不适。

智齿引起疼痛的处理：如有炎症甚至发热，应立即用抗菌消炎药物治疗，并注意口腔卫生。如该牙生长位置较正，而被牙冠周围的软组织覆盖影响其萌出，应到口腔科切除之，以免冠周炎再发。若出现斜位或横位，则应待急性炎症消退后必须拔出，以免与其相邻牙发生蛀牙。

93. 为什么会出现口臭？

口臭是指有些人在说话时，从口腔里散发出的一种十分难闻，使人厌恶的一股气味。口臭的发生率相当高，几乎每个人都曾有过口臭，并且有许多疾病都会产生各种不同的臭气。

产生口臭的原因是很多的，口腔卫生不佳和口腔疾病是最主要的原因。

从口腔局部来看，口腔里的食物残屑经过细菌的发酵作用，腐烂变质后便可发出一种臭味，残留在口腔里的食物残屑越多，时间越长其臭味就越大。另外，成年人口臭多半是因疾病引起，常见的有牙周脓肿、龋齿等。大家知道，口腔是消化系统的第一道门户，它担负着咀嚼食物的功能。患有牙周病的人，常觉得牙齿摇动、发浮、咀嚼无力、有少量脓液从牙缝里溢出，这种牙龈和牙槽骨的慢性发炎化脓，就会产生口臭，单靠漱口，刷牙是不能完全消除的，需要彻底治疗。

消化不良的病人，由于食物在胃内停留时间过长而发酵，会产生一种酸臭味，从食道经口腔呃逆而出现口臭。另外口腔炎、腮腺炎、扁桃体炎、鼻炎、各种胃肠道疾病、肺脓肿、支气管扩张都可产生口臭。还有一种毛病叫奋森氏口炎，它的特点是在牙龈缘有灰白污秽的腐肉，有牙龈灼痛及特殊的灰恶性口臭。

此外，那些长期吸烟、饮酒的人也有口臭，至于吃了大蒜、葱、韭菜等引起的特殊气味，往往会很快自动消失。

找到了产生口臭的原因，就能对症下药，采取相应的措施去避免和消除这些原因。如坚持每天早晚刷牙、饭后漱口、戒除烟酒、进易消化食物等，若口臭仍不能消失，应请口腔科医生诊治和进行必要的全身检查，以探明病因，及时去除病灶。

偏方有用丁香2~3颗，在饭后放嘴里慢慢浸泡有治口臭的作用。茶叶几枚放嘴里和吃颗红枣都有消除口臭的作用。

94. 有的人拔牙后为什么会发冷发热？

当口腔牙齿排列不整齐和牙有疾患时，需要将其拔除。大多数人拔牙后，不会出现发冷发热，但也有少数人会有发冷发热的现象。

这是什么原因呢？归纳起来一般分为两类，一是感染性炎症，二是外伤性吸收热。

感染性炎症，故名思义，是由病菌感染引起的，主要是拔牙时器械和局部消毒不严而造成，这类发热可高达39℃以上，化验白血球可有升高。外伤性吸收热，是指拔牙时造成组织损伤和蛋白分解酶的吸收而引起的，发热时体温一般在38℃左右，可有畏寒不适。据有关资料报告，国外在施行拔牙术后，约有85%的病人立即发生菌血症。原因是拔牙手术常在感染的组织上进行的，因此不能排除是因暂时性菌血症而引起发热的可能。

发热一般不必作特殊处理，2~3日后可自行消退。但

如热度持续不退，并出现高热寒战，则应口服或肌注抗菌消炎类药物，必要时还需请口腔科进一步处理。

95. 感冒为什么会引起声音嘶哑？

感冒又叫做伤风，会使我们想到感冒是由于感受了风寒所引起的。感冒是一种传染病。人们传染上了感冒病毒（流感病毒或鼻病毒），就会患感冒。病毒是一种很小的生物，不但眼睛看不见，而且普通显微镜也看不到。

感冒后病变侵及咽喉部，引起粘膜（包括声带）出现炎症，腺体分泌增多或过少，因而经常感觉咽喉部有粘液或者感到咽喉部发干而老想咳嗽，同时，因声带的轻度肿胀及充血，就会出现不同程度的声音嘶哑。

声音嘶哑是喉部病变的常见症状，它可以只是声带的局部炎症，但也可以是一种严重疾病的局部表现，所以对声音嘶哑的人，应根据其时间长短以及病人的职业，特别和年龄，作全面系统的检查，不可只限于咽喉部。

对声音嘶哑的处理：首先应针对引起声音嘶哑的原因对症治疗，及时医治感冒。可用胖大海、玄参、银花、甘草适量泡水似饮茶用，并可口服消炎药物，注意饮水，咽部发干者也可口含喉片，戒烟片，不吃辛辣刺激食物，一般几天后会好转。对因其它疾病引起者，应到医院作进一步的诊断治疗。

96. 扁桃体经常发炎该不该手术？

扁桃体形如杏核，位于咽峡的侧壁、舌腭弓与咽腭弓之间，是咽部较大的淋巴组织，能产生淋巴细胞，也可产生抗

体，因此是一种防御装置。能抗御外来的病菌和其它异物的侵入，但也容易发生病症，或成为带菌的病灶出现炎症。

扁桃体发炎的原因是由于细菌和病毒的感染，通常以细菌感染多见。细菌一般存在于人的咽部和扁桃体的隐窝内。在正常情况下，由于扁桃体表面上皮完整和粘膜腺不断分泌，可将细菌同脱落的上皮细胞从隐窝口排出以维持机体的健康。

当机体抵抗力降低、过度疲劳、受凉或局部受到物理、化学等因素的影响后，腺体分泌机能随之下降，上皮的防御能力降低，这时细菌就会乘虚而入，并滋生繁殖，终使扁桃体发炎。经过消炎药或抗菌素治疗后，有的可把炎症暂时压下去，但并不可能完全根除，因此炎症会反复发作，成为慢性扁桃体炎。

对于扁桃体发炎是否需要手术切除，至今没有明确的答案。有人认为，扁桃体是免疫器官，具有抵抗感染的功能，一般情况下，不要任意切除。但对慢性扁桃体炎反复发作，药物治疗又无明显效果时，说明它已失去了免疫能力，特别是引起全身性疾病时（急性风湿热、急性肾炎），手术切除往往能获得满意的效果。

97. 牙龈经常出血怎么办？

牙龈出血，在相当一部分人中有这个小“毛病”。也可以说是成年人、老年人的常见病和多发病。

牙龈出血的人，轻者在刷牙、咀嚼食物及吸吮时流血，重者在安静状态下也会流血不止。比如说：有的人害怕刷牙，原因是一经刷牙，牙龈就要出血。为什么有些人刷牙很

好，而有些人刷牙时牙龈又会出血呢？

总的来说，牙龈出血，往往与口腔卫生有着密切的关系。众所周知，口腔中细菌种类繁多，数量也极大，而血液又是细菌最好的培养基，加上口腔中温度和湿度都适合细菌的生长和繁殖。因此，牙龈出血的人，口腔卫生都较差，其口腔中的细菌比健康人多得多。

在牙龈与牙齿相交处的牙龈沟内，常有积滞的食物残渣，形成软垢，天长日久，软垢与唾液中分离出来的矿物质相结合，就形成了坚硬的牙石。牙石硬如石头，有的牙石深入到牙龈缝里面，刺激牙龈，造成牙龈炎。刷牙时，牙刷毛碰到牙龈，迫使牙龈与牙石摩擦。这样一来，毛细血管丰富柔软的牙龈，被挤压、摩擦以致破裂，血就流出来了。当牙龈发炎时，牙龈组织充血、水肿，只要轻轻一碰也会出血。

刷牙的方式也很重要，牙刷头过大、牙刷毛过硬，都可以使牙龈遭到创伤而出血。

也有极少数人，由于身体里缺乏维生素C，可发生坏血病，其症状之一就是牙龈经常出血，包括在牙龈内的毛细血管壁变薄，使血细胞容易渗出，有时甚至说话时也会出血。

对于牙龈经常出血的人，轻者对健康影响不大，但对体弱者却是造成轻度贫血的一个常见原因。因此平时应注意其营养，多食用含维生素C类的蔬菜、水果。如果这样处理一段时间后，牙龈还经常出血，就用药物以消炎止血治疗为主。并认真全面检查，有牙石者须请口腔科医生剔除牙石，患牙龈炎者对症治疗，另外检查血液中有无变化，以便对症下药，避免后患。

98. 偏头痛是怎么回事？

偏头痛是血管神经性头痛中的一种，是由于血管舒缩功能障碍引起的一种发作性疾病。

本病病因尚未明确。一般认为，可能与直接调节血管运动有关的中枢神经部分功能失调有关，而使颅脑血管功能发生障碍所致。

疼痛常为一侧剧烈头痛，也可蔓延到整个头部，常伴有恶心、呕吐、视力模糊或视幻觉等不适。女性多于男性。据临床观察，有些患者的发病常有明显的诱因，如视觉的异常刺激（过强的闪光）、鼻窦炎、牙病、过度紧张及劳累等，都可成为偏头痛的诱发因素。

根据目前对发病的原理，只要注意生活规律，避免过度劳累等，便可减少其发作。如有规律性，在预兆到来之际，可给予镇静安定药有一定效果。当出现偏头痛时，可酌情服用复方羊角片或米格来宁片，也可针灸治疗。必要时到医院全面检查，对症治疗。

99. “鬼剃头”是怎么回事？

在战友相处之中，大家都了解他，平素并没有什么大病，身体也很健康，可是，夜间一觉醒来，头上的头发忽然脱落了一大片，脱发处头皮光亮，这种脱发，医学上叫斑脱，也称斑秃。按封建迷信去说，叫它为“鬼舐头”或“鬼剃头”，当然这种说法是毫无科学性的。

头发对头皮起着一定的保护作用。成人的头发总数约有10万根。每根头发有它自己的寿命，大约2～6年，当它长

到一定长度，寿命到头了，就会老死脱落，这是一种正常生理现象。所以，每天脱落几根乃至几十根头发是很正常的事情。在一般情况下头发的脱落与生长的速度保持相对平衡，也就是常说的新陈代谢。至于头发突然成片脱落，那就不正常了。

至于斑脱的原因，目前还没有完全搞清，可能与精神因素有密切关系。由于神经功能失调，引起毛乳头的血管收缩，使头发营养的供应发生障碍就出现了脱发的情况。中医认为“发为血之余，发焦枯者为血不足”，也与气血不足有关。

当出现斑脱以后，精神一定不要过于紧张，因紧张也许会使脱发加重，要明白斑脱本身对身体并无明显危害，主要是在美观的问题上会加重思想负担，而出现神经功能失调。因此，保持精神愉快和身心舒爽，可以恢复和加速头发的重新生长。从临床观察，绝大多数斑脱是可以恢复的，甚至有的人会不治自愈。

至于对斑脱的治疗虽无特殊疗法，但局部刺激疗法也许有较为满意的效果。方法是在脱发区用鲜姜切片涂擦，反复多次；大蒜切片局部擦摸，以达发热，也需坚持；也有用斑蝥酊、辣椒酊或其它生发水刺激头皮，其目的都是通过刺激头皮，使斑脱的局部发生暂时性充血，以增进毛囊的营养，使脱发减少，并促进其新发再生。

另外可用氢化可的松或去炎松注射，可以收到一定的效果，紫外线或氦氛激光照射也可有一定的帮助。

100. 头屑多，头皮痒怎么办？

在部队基层门诊中，有不少战士询问，头屑多，头皮痒是怎么回事？

头皮脱屑是一种较为常见的现象，医学上称之为头皮糠疹。临床上分为干性糠疹和脂样糠疹。

干性糠疹，就是当你在梳发和搔抓头部时，有类似雪花样的干性、小片状白色糠样头屑飞落不停，常伴有瘙痒不适，让人心烦不安。

所谓脂样糠疹，是一种鳞屑，因其头皮经常分泌油脂而发粘腻，与灰尘、汗液等混在一起，严重时引起毛囊栓塞、萎缩，致使毛发脱落。

正常情况下，健康人的头发有光泽，很少或没有头屑。那么，在什么情况下会出现头屑多呢？如过度疲劳，精神情绪异常，内分泌系统功能紊乱，食入过多动物性脂肪，消化道功能紊乱或者某些慢性疾病都可出现头屑过多的现象。

至于头皮发痒，原因就很多了。人的头发，每根根部都有皮脂腺，皮脂腺要分泌油脂，与头部汗腺排出的汗液、灰尘混合。如果不经常洗头，皮脂腺和汗腺被堵塞，皮脂和汗液排泄不通畅，头皮受到刺激后，就感到头皮发痒。

头屑多、头皮痒怎么办呢？最好先请医生检查一下，排除是否与某些疾病有关。如果单纯因头皮糠疹而发痒，最好使用硫磺香皂洗头，桂林产的青蒿素肥皂效果尤佳。因为硫磺具有抑制皮脂分泌过多和杀灭细菌等作用。洗时应将皂沫在头上留存5~10分钟，然后用清水冲洗，才能起到消毒、杀菌作用，洗头后可保持3~4天头皮不痒，头皮屑也大为

减少。切忌用碱性强的肥皂洗头，因强碱会将头皮表面有保护作用的皮脂洗除，使头皮容易遭受病菌的感染。头油过多者，可用1:5000的新洁尔灭溶液，将头发浸入药液中，用手抓洗5分钟，每月1次。洗头一般每周1~2次为宜。如以上措施无效时，应请医生处置，自己不要乱涂药物，以免引起各种不良反应。

101. 经常发生毛囊炎怎么办？

毛囊位于真皮层内。单个毛囊或皮脂腺发炎叫疖；多个毛囊或皮脂腺发炎为痈。

在人体的头、面、颈、背和臀部，毛囊和皮脂腺特别丰富，所以是毛囊炎的好发部位。

什么原因会引起毛囊炎呢？当个人卫生较差时，尤其是不注意皮肤卫生，身体虚弱或患有糖尿病的患者，常常容易反复发生毛囊炎，使人感到厌烦。

对于经常发生毛囊炎的人，应该特别注意个人卫生，尤其是注意保护皮肤。在治疗时首先要查明原因，是否患有糖尿病，如有应先治其本。对局部可用抗菌消炎药治疗，如肌注青霉素，局部敷鱼石脂软膏，口服清热解毒中药等。同时在饮食上注意清淡尽量少吃辛辣刺激食物，最好戒除烟酒，对治疗有辅助作用。

102. 何处是“危险三角区”？

有人把人的寿命用一个三角形的面积来作形象的比喻，称为“寿命三角”。那么“危险三角”又指的什么地方呢？

大家知道，身体内有动、静脉血管之分。除面部外，其

它部位的静脉血管都有静脉瓣，静脉瓣起到类似水管上的阀门作用，可防止血液倒流。面部的静脉血管缺少这种“阀门”，而且面部血管又相当丰富，且有很多分支，围绕在口唇、鼻翼的周围。面部的两条主要静脉（面前、眼前静脉）又与颅内毛细血管网组成的网状结构——海绵窦相通。所以这些部位发生感染，细菌就容易沿着密布的血管网扩散到颅内，引起颅内感染，危及生命。故称为“危险三角区”。

具体划分如此：从鼻根到两侧口角各划一条线，以上唇为底线所构成的三角区域，就是“危险三角区”。

103. 脸上长了粉刺怎么办？

粉刺俗称“痤疮”、“青春蕾”、“青春疙瘩”等，是青春期最常见的一种皮肤部，约80%左右的青年人都会患粉刺，所以在部队中比较常见。

粉刺以面部为多，其次为颈、胸和后背。因为这些部位的皮脂腺最多，故发病的机会也多。女青年在月经期可增多并加重，但在怀孕期，粉刺可能减少甚至完全消失。随着年龄的增长，到30岁以后，就逐渐消失了。

粉刺开始时，一般呈丘疹状，逐渐增大如火柴头大小，数日后表面结痂，挤压周围可有细条状的乳白色豆腐渣样物质排出，局部皮肤留有色素沉着或浅表凹陷。色素沉着一般数周逐渐消失。如有细菌感染，则形成炎性丘疹，继续恶化则可以形成浓疮，愈合后使面部皮肤形成浅表性疤痕，使青年人苦恼不堪。

至于粉刺的发病原因，目前还不十分清楚，可能与男性激素的水平增高有关；从局部来讲可能与皮脂腺分泌过盛，

毛囊过度角化及细菌侵袭有关。患粉刺的人，毛囊口周围和毛囊内的皮肤角化能力比正常人强。当皮肤毛囊口阻塞后，皮脂在毛囊内积存成为“垃圾站”，皮肤表面就表现为“青春疙瘩”。

青年人发生粉刺后，该怎样防治呢？

（1）保持皮肤清洁，使毛囊通畅。方法是经常用热水和肥皂洗脸，清除皮肤表面的脂肪及污物，使皮脂排出通畅，从而减少继发性感染。要避免使用油性化妆品，因为油性化妆品会阻塞毛囊孔和皮脂腺开口，诱发和加重粉刺的发生。

（2）注意饮食调节，食品多以青菜、水果，保持大便通畅，适当限制高脂肪及甜食，最好不吃有刺激性的辛辣食品，如大葱、大蒜、辣椒、烟酒等。

（3）保持心情舒畅，粉刺不是什么大病，可很多青年常因美观而加重思想负担，采用于挤而加重感染。当患了粉刺以后，如局部红肿，可用热毛巾敷，促进其炎症吸收，一定不要挤压。

（4）合理使用药物，有的青年人，患了粉刺以后，求医心切，乱投医，胡抹药都是不正确的。而应按医生指导进行治疗，局部可用硫磺洗剂，以去除面部油脂，并有消炎及剥脱堵塞物的作用。全身用药以调节内分泌功能为主，常用乙烯雌酚1毫克，每晚1次，连服2—3周。女性患者在月经后第5日起服用，连服20日。局部感染时，应以消炎治疗，如涂四环素软膏，口服抗菌药及清热解毒中药。

104. 脸上长疖子为什么不能挤？

疖子是细菌侵入而引起的皮肤和皮下组织的化脓性炎症。

疖子长在身体其它部位不要紧，要是长在面部的“危险三角区”内就要引起注意，尤其是不能挤压。

前面提到“危险三角区”的划分和面部静脉的特点（面部静脉无静脉瓣）。所以说，当“危险三角”处长疖子以后，局部如果发生感染，细菌和病毒容易沿着密布的血管网扩散到颅内，引起颅内感染。

常见有些脸上长疖子的同志，因感到不舒服和影响美观，不时用手挤压、用针、小刀挑剔，恨不得一下子除掉它，可他不知道利害关系，殊不知这样做十分危险，容易加速细菌、病毒的扩散和吸收。所以面部长了疖子，尤其是“危险三角区”的疖子，是绝对不能挤压的。

正确处理方法是：长疖子后，初起时用热毛巾敷，涂点碘酒，一般可消退。如果疖子化脓感染，应用抗菌消炎药物，最好请医生妥善处置。

105. 挖耳为什么是坏习惯？

耳朵是人们听声音的听觉器官。耳又叫位听器 and 位觉器。位听器，即听声音的结构；位觉器，即管理头部位置的装置。

耳从结构上可以分为外耳、中耳和内耳三部分。在外耳道软骨部皮肤有毛囊及耵聍腺。耵聍腺常常分泌出一种象蜡一样的油脂腺，跟灰尘、皮屑等混在一起，医学上称“耵聍”，就是人们常说的“耳屎”。

耳屎常常刺激外耳道的神经细胞使我们产生痒的感觉。于是，有些人总喜欢眯着眼，用小手指、火柴棍、牙签、细铁丝钩等东西，在耳朵里挖来挖去，有些人明知道自己耳朵里的耳屎早已挖尽，但还是喜欢挖个不停，这个习惯是很不好的。

挖耳可引起外耳道感染，甚至划破鼓膜造成听觉障碍。再说，“耳屎”根本就不该挖去，因为耳屎是人体分泌的一种保护耳朵的物质。

耳屎的味道很苦，又是油腻腻的，当小虫子钻进耳朵，就会尝到苦味，便马上退出来；灰尘钻进耳朵后，就会被油脂粘住。所以耳屎是保护耳朵的一道防线，如果将其挖掉，就等于为小虫和灰尘打开了方便之门。

当耳屎积得太多时，或者奇痒难受，可用一根牙签，卷上干净棉花，把耳屎轻轻粘扫出来；当耳屎集结成叮聆以后，应到医院让其医生取出来，自己千万不要随便抓起什么东西去乱挖，因挖耳的用具一般都不清洁，会使外耳道染上细菌，发肿化脓，如不小心，也可能戳破鼓膜，发生中耳炎，引起听力减退，以致发展成聋子。为此，劝那些爱挖耳朵的人，改掉这种不良习惯吧！

106. 口唇容易干裂怎么办？

在冬天寒冷季节，常有不少人出现口唇干燥、甚至裂口出血，使人觉得痛苦不适。

正常情况下，口唇一般不会裂口，但寒冷和有咬唇习惯的人，容易引起口唇干裂而产生疼痛，大家可能知道，口唇上是没有汗腺的，它不能分泌汗液来补充表面水分的散失。口

唇的润滑是依赖皮脂腺分泌的皮脂来维持的。

那么，出现口唇干裂怎么办呢？首先要让那些爱用舌舐唇或咬唇人，下决心改掉其不良习惯，更不要用口水去湿润刚刚开始干燥的口唇，以消除干燥不适。而应该用保护皮肤的油质涂搽局部，如熟猪油及市售的唇膏等，对那些口唇经常发生红肿、水泡糜烂、结痂甚至反复脱屑的人，可口服些清热解毒药物和局部涂消炎药膏，症状不减轻时，应到医院去诊治。

107. 战士腰痛怎么办？

“战士腰疼，医生头疼。”

腰痛它不是独立的一种疾病，而是一种极为常见的症状。当然引起腰痛的原因是多方面的，战士的腰痛最常见的原因多是急性腰部软组织损伤和潮湿所引起。

对于这种腰痛的病人，应适当注意休息，睡硬板床，腰部加垫子或加一个软枕头，以保持腰椎前凸的生理弧度，让腰部肌肉呈松弛休息状态，有利于损伤的康复。对于急性腰痛的病人至少应持续维持这种体位2—3周，常可获得满意的疗效。局部可采用热敷、红外线照射、拔火罐、按摩针灸等方法治疗，可取得一定疗效。对慢性腰痛病人来讲，不宜长期卧床休息，应该加强腰背肌肉的功能锻炼。并注意防潮，经常晒洗被褥，劳动前做好准备动作，不可猛然用力而再度损伤。

108. 扁平足为什么征兵不合格？

扁平足，俗称“平脚板”。扁平足因不适于长途跋涉，

故在应征青年的体格检查标准中，定为不合格。

大家知道，人的脚底是向上弓起的，这就叫足弓。足弓的维持主要靠足骨之间长短不等的韧带和附近的肌肉来维持的。当然，贯穿足底肌腱也是维持足弓不可缺少的力量。

产生扁平足的原因有先天性和后天性两种。婴儿时期的骨骼肌软而无力，足部脂肪丰满，因而多为扁平足。当其会走路后，骨骼、肌肉逐渐发达，加之正常的关节活动，足弓也明显而富有弹性，在机体活动时可减少荡震，并感觉轻快有力。至于先天性扁平足是由于距骨畸形或韧带松弛；而后天性者，足骨并无异常，常因体重过重、行走不良，长期站立或负重过多，或重病后活动太早等原因，使足部肌肉和韧带松弛萎缩而形成扁平足。

扁平足在长途步行时，可引起两脚酸痛或疲劳，足舟骨处可有红肿压痛，小腿外侧深部也可有酸痛。部队是武装集团，常因训练和执行任务而需长途行走等，所以根据扁平足会出现的症状而不适应部队生活不应征入伍。

109. 手脚多汗怎么办？

在连队战士中，常有人因手脚出汗较多，影响训练而向医生“求援”。

汗液是由皮肤内的汗腺分泌的。汗腺分为小汗腺及大汗腺。小汗腺分布几乎遍及全身。在平常，小汗腺不是始终处于分泌状态，当剧烈运动，环境气温较高，衣服穿的过多时，皮肤温度上升后，小汗腺分泌活动便增加。如果这些人的皮肤出汗较正常人多得多，在医学上称为多汗症。

通常是手掌足底出汗较多，严重时，汗液会象雨珠一样

滴下来。部队战士都穿胶鞋训练，当脚底出汗以后，又蒸发不畅，使鞋袜浸湿，皮肤变白甚至起泡糜烂，影响走路。

对手脚多汗的人，首先要勤洗，保持皮肤清洁，注意鞋袜干燥，白天浸湿以后，夜间尽量烤干或隔日更换，少穿或不穿胶鞋与尼龙袜等不透气、不吸水的鞋袜。对脚汗多的人，可用脚气粉、10%乌洛托品酊或20%氯化铝酊，可收到一定的效果。对那些因情绪紧张容易出汗的人，可内服药物，如谷维素、溴剂等。

110. 为什么会出现脚臭？

在日常生活中，战友同事坐在一起时，有人突然脱鞋，一股让人厌恶的臭气扑鼻而来，可又难以启齿。

脚臭的人往往皮肤出汗较正常人多，加之穿着不透气、不吸水的胶鞋和尼龙袜等，这样，脚底的汗液又不易蒸发出来，使鞋袜潮湿，如不注意洗脚，卫生条件不好，脚汗被细菌分解以后，就产生恶臭味，尤其是夏天更甚，室内难以让人坐卧，如果不进行适当治疗，还可继发真菌感染，引起脚癣。

有脚臭的人，首先要有个人和集体卫生观念，经常保持鞋袜的清洁，注意洗脚，除特殊情况外，少穿或不穿胶鞋，可以减少脚臭的发生机会。同时针对病因，适当治疗，减轻汗液的过多分泌。平常市场上售有防脚臭的鞋垫，可有一定的作用。

111. 有手足癣怎么办？

手癣俗称“鹅掌风”。足癣俗称“脚气”或“脚湿气”。

手足癣是由于致病性浅部真菌或霉菌侵犯手足皮肤的表皮层引起的，通常由接触患者用过的用具而感染致病，本病初发时，多数人是先有足癣，通过搔抓等因素再传播到手。

脚气在部队中非常常见，当感染上此病后，加之战士们经常穿透气不好的胶鞋，局部环境闷热，脚汗难于透发而潮湿，更有利于癣菌的生长繁殖。

本病在急性期，多为群集或散发的小水疱或痒子样疹子，如在趾间，常常呈浸渍，发白，湿润糜烂。其特点是奇痒难忍，很多人常用手捏脚止痒，甚至非搔破不休，因而有时引起继发感染。常在夏季发作加重，冬季好转减轻，如果治疗不及时或不彻底，可转变成慢性，皮肤便干燥、粗糙、增厚、变硬或裂开。

得了手足癣的处理，主要是进行局部治疗，如趾（指）间糜烂者，可用1:5000高锰酸钾溶液浸泡；鳞屑角化型可用脚气灵或1%克霉唑等；水疱型用外搽复方苯甲酸酒精，另外市售的脚气水也可收到比较满意的效果。对有继发感染者，可酌情使用抗菌药物。

总之，患手足癣的人，治疗要有信心，不可半途而废。

112. 手足皸裂怎么办？

手足皸裂是劳动人民在冬季较为常见的一种皮肤病，寒区部队炊事班及农村籍入伍的战士中有个别同志常因手足皸裂而苦恼。

手足皸裂是由于经常受机械性或化学性刺激，使局部皮肤增厚，失去弹性，加至冬季寒冷，皮肤内的皮脂腺和汗腺分泌活动降低，尤其是掌跖部位的皮肤，由于没有毛囊和皮

脂腺，缺乏皮脂保护，所以皮肤就干燥而发生暴裂。也可因患有手、足癣，经久不愈而并发本病。

皸裂好发于脚跟、足外缘、指尖、指屈面和手掌，裂口呈直线顺皮纹方向裂纹，深浅不等，长短不一，深者常出现疼痛。

得了手足皸裂应及时治疗，治疗越早效果越好。最好在睡前用热水浸泡手脚后，用刀片削去过分增厚的角质层，再用10%尿素软膏涂抹后包扎，也可外搽润肤膏，5%水杨酸软膏等。手足皸裂关键在于预防，寒冷季节，最好不用碱性太强的肥皂洗手洗脚，如劳动后，尽可能用热水洗净手足并擦干，然后外搽防护油脂，保持皮肤润滑。

有些人常因手足皸裂采用胶布外贴伤口，这样做虽可起到防止皮肤牵拉，使裂口不再继续扩大，但不能根治。

113. 夜盲症是怎么回事？

夜盲就是在黄昏后看不见东西，这对于部队的战斗力影响很大。

在抗美援朝战争时期，我志愿军个别连队因患夜盲症，夜间站哨轮不过班，甚至连走路也只能一个牵一个。另据有关资料介绍，在抗美援朝战争时期，我志愿军某部某年夜盲症发病率分别是步兵5.6%，炮兵8.9%，工兵7.6%，汽车兵37.4%。又如法国军队在克里米亚战争时期，也是因夜盲患者增多，而缺乏守门的卫兵。

夜盲症是甲种维生素（维生素A）缺乏的一种表现。从原始人到现代人，在整个人类历史的进程中，维生素缺乏是引起疾病和死亡的重要原因之一。如癞皮病、坏血病和脚气

病，曾经摧毁军队，杀伤船员，甚至毁灭了一些国家。根据我军现有的供应标准，“斤半加四两”，完全可以保证部队营养需要。但由于部队人员集中，流动性大，特别是战时或驻守边疆、海防、寒区、高原的部队，往往因供应困难，可造成维生素缺乏。例如我志愿军在3年抗美援朝战争中，维生素缺乏病占内科病总数的13.8%。1981年，总后勤部军需部的一个调查报告说，部队战士中患维生素缺乏症者占16.4%。

夜盲症最近几年在部队明显减少，但也时有发生，其原因是冬春季节，寒区分散执勤人员因种种原因青菜补充不足而造成。另外，夜间工作因视觉活动增加，夜盲症发病也会增多。前面提到我志愿军某部某年在抗美援朝战争中，汽车兵患夜盲症高达37.4%，这与汽车兵夜间活动较多有重要原因。

维生素A缺乏时，常可先发生视网膜感光细胞功能下降，感光物质（视紫红质）形成障碍，使暗适应能力减退。起初在暗光下很久才能看到物体，重者在暗光下不能见物。这种病容易恢复，所以不要恐惧惊慌。

防治的方法是：根据部队实际情况，结合工作任务的需要，加强计划调配，选择含维生素A丰富的食品。如对夜间行军、作战、训练和汽车运输部队，应适当提高维生素A的供应量。同时尽量多吃些胡萝卜、番茄、辣椒、动物肝脏及蛋类。胡萝卜是容易窖藏和埋藏过冬的蔬菜，腌咸菜后维生素A破坏很大。可做炒菜急火快炒，熟后即吃，以防维生素A氧化破坏，亦可与米混合焖饭，有的部队利用胡萝卜叶晒干搓碎，加入豆馅食用，都可收到比较满意的效果。

夜盲症患者，可口服维生素A胶丸或浓缩鱼肝油丸，1次30~50万国际单位，效果可维持3个月左右。战时或特殊情况下，可将1个月剂量的15~20万国际单位的鱼肝油丸，分3日服下，以保证短期不至于缺乏维生素A。

114. 腋臭影响全班怎么办？

部队住宿大都以班为单位，在入伍体检时，有腋臭的人是不合格的。可部队中仍有个别战士患有此病，尤其是夏天，患者自感苦恼不堪，同宿舍的人也是有苦难言。

腋臭又叫狐臭。一般在青春期性腺成熟，大汗腺开始分泌后发生本病，随着年龄的增长，内分泌功能的减退，使大汗腺逐渐萎缩，到了更年期后症状常减轻或不治而愈。

人体有两种汗腺，一种叫小汗腺，另一种叫大汗腺。小汗腺分布于全身皮肤，而大汗腺仅仅分布在腋窝、乳房、肚脐和会阴部等处。人到青春期的性腺成熟时，由于内分泌激素的影响，大汗腺分泌就比较活跃，其分泌液中所含的有机物质，经局部皮肤的色原性杆菌作用后，产生一种不饱和脂肪酸，而发放出一种类似于狐狸身上发出来的特异性气味，这就叫狐臭。

对有腋臭的人来说，主要是加强个人卫生，勤洗澡、勤换衣服，经常用热水和肥皂清洗腋窝，必要时甚至需要剪去腋毛，适量喷洒一些香水或香粉来对抗臭味。

局部治疗以杀菌、干燥和减少汗腺分泌为原则。可外用狐臭粉，2—5%福尔马林酒精，也可试用乌洛托品粉涂撒腋窝部，市售的西施兰夏露有一定作用。有条件时可到医院局部药物治疗，症状严重者可考虑手术治疗。

另外，在饮食上要注意戒除烟酒，忌辛辣刺激性食物。通过上述的必要处理，相信你会得到战友们的谅解，从而消除自身的苦恼。

115. 神经性皮炎好治吗？

神经性皮炎俗称顽癣，是一种神经官能病。

此病与情绪波动、过度紧张、忧虑不安、衣领局部摩擦刺激、搔抓等有密切关系。患部皮肤呈苔癣样变和阵发性剧痒是本病的特征，而病情的复发和发展又与搔抓、热水烫、肥皂洗和不适当地使用外用药等因素有关。

神经性皮炎80~90%属局限型，好发于颈后和颈两侧，其次为四肢的伸侧、大腿内侧和会阴部等，可发于一处，也可发于多处，有时反复发生，给治疗带来困难。

本病初起时，只在局部有阵发性瘙痒，经患者不断反复搔抓后，发痒的皮肤上逐渐发生圆形或多角形丘疹，颜色为淡红色或正常肤色，其表面光滑或覆有糠状鳞屑、密集成群。再发展则融合成片，形成典型的苔癣样改变，即病变皮肤增厚干燥，皮纹加深互相交错的皮革样病灶，但边境清楚。

搔痒是本病的最突出的自觉症状，往往奇痒难忍，夜间尤甚，似非抓破不休，非常影响睡眠。抓破后还可引起继发性感染。本病病程缓慢，可时轻时重，易反复发作。

神经性皮炎的治疗，只要有信心，积极配合，持之以恒，一般还是可以治好的。首先要让患者正确了解本病的知识，解除不必要的思想负担，克服急躁情绪，避免搔抓和热水肥皂烫洗，忌烟酒等刺激性食物。

对局限型患者,以局部治疗为主,内服药物为辅。外用药有肤轻松、地塞米松、去炎松霜或软膏、皮炎灵膏、肤疾宁膏外贴都有一定效果。还可使用止痒酒精,10~20%来苏溶液快速外涂,市售的神经性皮炎药水,都可酌情选用。内服药物有扑尔敏、非那根、安他乐等,以起到安静止痒之目的。中药可酌情服用朱砂安神丸或补心丸。

116. 疥疮传染吗?

疥疮俗称“癩疥疮”,又称“痒疮”、“烂疮”、“瘡疮”。疥疮是由疥虫引起的接触性传染病。其接触传染性甚强,前些年几乎少见,而近两年发病率明显上升,个别地方竟占皮肤科门诊病人的9.4~20%,如不引起重视和积极采取措施,容易在集体宿舍及家庭中流行。

疥虫是一种皮内寄生虫,呈卵圆形,分雌雄两种。疥虫的生活史分卵、幼虫、若虫和成虫四个阶段。完成一代需时8~22日,平均15日。疥虫钻入皮肤后,是一种机械性刺激,而且死亡的疥虫和疥虫的卵粪可引起皮肤的变态反应,使皮肤发生丘疹、水疱或脓疮,同时伴有奇痒。疥疮的皮肤损害除了表现为隧道(疥虫钻过的地方,呈一条条细小的灰白色或黑色线条)外,阴茎、阴囊、阴唇、肛周等处感染还可出现绿豆至黄豆大小的结节。

疥虫通常喜欢侵犯皮肤细嫩的部位,如指缝、手腕、肘窝、腋窝、乳晕、乳房下、外阴、腹股沟等处。由于疥疮特有的损害是隧道,患者常有剧烈的搔痒,尤以夜间为重,故影响睡眠,因其奇痒难忍,往往因搔抓而引起继发性感染,如脓疮、毛囊炎、疖肿、蜂窝组织炎或表皮剥脱、血痂等。

疥疮的传染性很强。一般可以通过同卧一床，同盖一被，或者用过病人的衣服、鞋、袜、帽子等物传染，有时甚至同病人握手也会传染。另外，人口拥挤的车站、码头、商店、旅馆、浴室等场所也常是疥疮传播的地方。

得了疥疮怎么办呢？首先要让人们了解本病的特点，立即进行隔离治疗，此外，家中和同宿舍的患者也都要同时治疗，以便彻底消灭传染源。

治疗疥疮主要依靠外用杀虫药，虽然药物很多，但常用的有10~20%硫磺软膏，1%疥灵霜（丙体六六六）；如用15~25%苯甲硬苧酯乳剂更好，因这种乳剂杀虫力强，刺激性小。此外“优力肤”药膏及灭滴灵也有一定效果。还有用肤疾宁剪成与结节同样大小，贴敷其上，每日或隔日换一次。

有些医生没有详细向患者介绍疥虫打隧道的特点及用药方法，或者是病人怕麻烦不按医嘱用药（局部涂药），往往是疥疮久治不愈和复发的原因。

正确的治疗方法是，先用热水、肥皂洗澡，擦干皮肤后全身涂药。丘疹、水疱处都要涂到，每日早晚各涂一次，连涂3~4日。用药期间不要洗澡，意思是让药物保持一定浓度，4日后才彻底洗澡。如果1~3周后发现有了新的皮疹，则须重复涂药1次。对换下来的衣服被褥等都要消毒处理，或用电熨斗烫熨，以便彻底消灭疥虫。对剧烈搔痒者，晚上可口服扑尔敏或盐酸噻庚啉等抗组织胺类药物。

另有报道，用低浓度过氧乙酸治疗群体流行，会收到比较理想的效果。方法是，将池中自来水加热至40℃左右，用西安化学试剂研究所出品的20%的过氧乙酸，稀释成0.3%的浓度，让患者赤体（颈以下躯体）在水中浸泡20分钟，然

后轻轻擦洗10分钟，出浴后用事先准备好的消毒毛巾擦干，换上干净内衣即可。

117. “前沿阵地”的呼噜声？

打呼噜和前沿阵地有什么关系呢？前沿阵地的呼噜声也许会暴露军事目标。

打呼噜，俗称打鼾。是人熟睡时因呼吸道一时堵塞而使气流振动软腭引起的。多见于肥胖及鼻炎患者，在军营中打呼噜的人大有人在，夜间与这样的人同住，可以说是闹得“四邻不安”。殊不知鼾声不仅影响他人休息，而且对自己的身体也是有害的。

凡是打鼾的人，鼻腔多不通畅，而只能用口呼吸。软腭比较松弛，熟睡时气流由口腔通过，软腭组织就会随着呼吸气流来回振动形成鼾声。

鼾声对身体有什么害处呢？因为打鼾时，呼吸不通畅，吸入的氧气减少，血液中的氧饱和度就会降低，二氧化碳的浓度便相对增高。经常打呼噜的人由于长期处于缺氧状态，使脑细胞的新陈代谢受到影响，则会出现头晕、记忆力逐渐衰退等，从而加速了衰老的过程。

对于打呼噜的人来说，首先要治疗有关的疾病，如鼻炎、鼻窦炎、扁桃体炎等，保持呼吸道通畅。预防打呼噜，要注意枕头高低，是否影响呼吸，并注意睡觉姿势，一般侧卧时不易打鼾，所以要养成向右侧卧的习惯，这样不但可以预防打鼾，而且对心脏病患者来说，可以减轻其心脏的负担，有益健康。

对于严重打鼾的人来说，可以作手术切除多余的软腭组

织，把余下的部分拉直以形成空隙，使呼吸道通畅，就可起到减轻症状之目的。实验证明，手术的成功率在95%以上。愿那些“可怕”的呼噜者不妨到医院去手术。

118. 你了解水吗？

当有人问你“了解水吗”？也许你会理直气壮地说：“天天和水打交道，如洗脸、刷牙、喝水等，连3岁的小孩也都知道水。”其实你对水也许只知道“半壶”吧！

水是自然界一切生命的重要物质，是构成人体组织的主要成分，身体里所含的水分占体重的70%左右。世界上如果没有水，也就没有生命存在。

水在人体内的生理功能，主要是维持新陈代谢，制造血液、消化液，保持身体酸碱平衡、调节体温、排除废物和毒素等。另外，天然水中含有很多维持人体生长和生理机能必需的矿物质，所以喝水是人体生理的必然要求。

总之，水是维持人体生命活动不可缺少的物质。大家知道，人每天要饮水，还从饮食中摄入一定量的水分，同时，每天又要通过皮肤，呼吸道和尿道等排出一定量的水，以维持出入量的平衡，如果摄入量不足，排出量又增加，就会引起机体脱水。当人体丧失水分达到体重的2%时，就有剧烈的口渴感觉；超过5%，就会严重影响劳动效率；超过10%，吞咽动作将发生困难；超过体重的15~20%，就可能出现生命危险。

119. 你了解水与战争的关系吗？

军人要应付战争，水又为军人所必须，所以说战争又离

不开水，这就形成了相互间的因果关系，也可以说就是水与战争的关系。

水为人类生命所必须，对战争来说，有着生死存亡的直接影响。请看下面一些报道：

（1）切断水源，不战而散

1449年8月，蒙古瓦剌军夺取了明朝的张家口、居庸关，英宗皇帝率领几十万大军至怀来城西门土木堡驻守，这里地高无水，掘地二丈有余，亦不得水，其南十五里有河，也为敌军占据。由于终日绝水，人马饥渴，结果被瓦剌军打败，英宗被俘，监军王振被杀，明军死伤过半。

1527年，日本有强大的“守护大名”（大片土地所有者）互相征伐，武田信玄率两万三千人远征西三河，由于对方城堡坚固，兵力强大，不易攻破，武田信玄则避开正面作战，派了一个叫“敌波”的间谍，通过种种办法，切断敌人水源，陷敌于困境，取得了胜利。

此后武田信玄又率兵围攻东三河的野田城，仍然采取断敌水源的办法派人侦察到敌人水井的位置后，用隐蔽的办法挖了一条地下隧道，将水全部引走，使敌军将士滴水不能入口，不战而降。

明末，民族英雄郑成功东渡台湾，攻打荷兰侵略者盘踞的赤嵌城，当地人民献策说：“城中无井、泉，城外河水穿城而过，所饮唯此水，若塞其流三月而吉固矣”。郑军按此行事，果然获得大胜。

三国时期，诸葛亮失街亭、斩马谡的故事，为人熟知，就是因为马谡违背了诸葛亮“依山傍水、安营扎寨”的原则，自作聪明在无水的高山上屯兵，结果让司马懿断了水

源，才使军事要地街亭失守，害得诸葛亮唱了一出空城计。

（2）污染饮水，战斗减员

水是许多传染病的传播媒介，在历史上水源性疾病的传播与流行，曾给各国军队造成重大损失。

1817年，英远征军侵入印度时，全军18 000名士兵因饮用未作任何消毒的苏丹河水，死于霍乱者达13 000人。

1855~1856年，克里米亚战争，英法联军由于喝了离医院不远的井水，患霍乱者达28 000人。

1877~1878年，俄土战争，俄军战伤才34 742人，而患伤寒者竟达97 513人，超过战伤近3倍。

1905年，俄日战争，俄军伤寒发病率达10.9%。

第一次世界大战，由于饮用污染水，法军患伤寒者124 000人，德军患伤寒者116 000人，俄军1914~1915年患伤寒70 500人，整个战争中患霍乱者31 000人。

（3）俄军将士，缺水苦战

在对越自卫还击作战中，虽然战区水源丰富，但越寇仍然企图以破坏水源来迟滞我军行动，他们在水井或河流中投放了毒药和尸体，可我军吃大苦，耐大劳，发扬“一不怕苦，二不怕死”的精神，终于取得了战争的胜利。

《上甘岭》的电影，大家都很熟悉，我军将士因缺水吃不下压缩干粮，嘴唇干燥裂口，可将士们克服重重困难，以大无畏的英雄气概压倒了敌人，夺取了胜利。象这类事例，举不胜举。

综上所述，水与战争的教训告诉我们，搞好水源的侦察、选择、洁治消毒及水源保护贮存与作战关系重大。足量、清洁的水是保障战争胜利的一个重要因素，必须引起官

兵的极大重视。

120. 喝水也有讲究吗？

人每天都要喝水，喝什么样的水，什么时候喝水，喝多少水，这里面都有学问。

口渴了，要喝开水，不要喝生水。因为生水内含有较多的能够引起疾病的微生物和寄生虫，有些致病物可在水内存存好几个月，如果我们喝了带有微生物和寄生虫的，就很容易患痢疾、胃肠炎、伤寒、肝炎、蛔虫和蛲虫等疾病。如果把水煮开再喝，这些病菌和虫卵就被全部杀死。有人说，喝自来水不怕，自来水虽经漂白粉消毒，但仍有一部分细菌未被杀灭，所以也不能喝。

口渴了，在一般情况下，喝杯水就能解渴，可有时喝水就不解渴。喝水要多次少量的喝，不要喝水太猛太多。因为喝水太猛太多，就会冲淡胃液，降低胃液的消化力和杀菌力，当有致病菌进入胃内，就不可能及时消灭之。科学研究证明，喝与体温接近的水，水分子能较快地进入肠壁，解渴的速度快得多，所以最好是饮用温开水。

日常生活中，常见有些人，在饱餐饭后喝上很多汤或水，这对胃来说是有害而无益的。所以说喝水在时间上来说，也是有讲究的。一般以饭前空腹喝水为好。因为食物经食道进入胃内后，必须依靠胃分泌的胃液和胃酸来进行消化，所以在饭前30~60分钟，喝一定数量的水，被血液吸收以后，1小时左右就可补充到全身各个细胞，从而保证了消化器官分泌足够的消化液，帮助其消化吸收。如果在饭后马上喝水，必然会把胃液和胃酸冲淡，使消化功能降低，长期

下去还会引起消化不良。

喝水切莫暴饮。在影视镜头中，可见有些人“见水没命”地猛喝。其实，这样饮水不科学，因为胃肠道吸收水分有一定限度，大约每小时不超过800毫升，如果太多的水分一次吸收到血液里，以致血容量突然增加，会额外地增加心、肾的负担，使人感到心慌、气短、疲乏无力、出汗和排尿增多，影响工作和休息。如果一旦剧烈运动，滞留在胃肠内的水还会引起疼痛不适。

盛夏季节，出汗较多，不要只喝白开水，要适当喝些淡盐水。盐也是维持身体健康的重要物质，大家知道，汗液有咸味，这就是出汗不但丢失水分，也会失去盐分，所以应及时补充。出汗多时，喝些淡盐水，对解渴，预防中暑，提高工作效率都有很大的作用。

121. 战友，你会使用净水片吗？

净水片，对军人来说，尤其重要。在训练场，行军途中，甚至在风火交加的战场，水就显得更加宝贵了。什么河水、雨水、雪水等都会灌入水壶中，这时你可能会说：如果有片净水片就好了。那么有净水片时，你会使用吗？

在军用水壶中，用净水片进行饮水消毒，不但方法简便，时间快速，而且消毒效果满意，符合要求。常用的有：

(1) 69—1型个人饮水消毒片，每片含有效氯15~20毫克。用它在军用水壶内消毒饮水，其崩解速度快，气味小，效果好。如需应用时，每军用水壶加1片，拧紧壶盖，振摇1分钟，再放置5分钟，即可饮用。

(2) 漂白粉精片，每片含有效氯2~4毫克，每军用水壶

加1片。使用时先将消毒片压碎。投入水壶中充分振荡，放置30分钟后饮用。缺点是作用时间长，水有氯味。

(3)清水龙，每片含有效氯2毫克。使用时，先将消毒片压碎，再投入水壶中充分振荡，放置30分钟后再饮用。用量是，比较澄清透明的水每壶加1片，浑浊水加2片。但该消毒片，溶解比较缓慢，作用时间长，消毒后水中有氯味。

(4)加碘消毒片，每片含活性碘7—8毫克，每军用水壶加1片，消毒10~15分钟即可饮用。缺点是消毒的水有碘味。

无消毒片时，也可在水壶中滴20%的碘酒3—6滴，经10~20分钟，可达到消毒目的。

122. 漂白粉为什么能消毒饮水？

人每天都要用水。当你早上打开自来水龙头时，会发现水的颜色发白并有许多小泡，还能闻到一股味，这就是漂白粉消毒饮水后的一种现象。

利用漂白粉进行饮水消毒，是目前应用较广的一种方法，因为漂白粉是一种良好的氯消毒剂，它具有方法简便、价格低廉、消毒可靠和有持久杀菌能力等优点。

漂白粉为什么能消毒饮水呢？因为漂白粉是一种含氯的化合物，当漂白粉投放到水中以后，很快水解成次氯酸与次氯酸根。次氯酸是中性的，分子的体积很小，有很强的透入细菌细胞膜的能力，在细菌体内次氯酸与细菌的酶系统发生化学反应，从而使细菌的糖代谢失常，营养发生障碍而死亡。次氯酸根也有杀菌作用，但比次氯酸作用要小得多。

据资料报道：每1000毫升饮水中加入有效氯含量为25%

的漂白粉 2 毫克，接触30分钟后，可使水中的肠道致病菌死亡，若适当提高漂白粉的用量，还可使水中的肠道病毒死亡。由此可见，漂白粉杀菌能力的强弱，与其水解所生成的次氯酸多少有关，通常，把次氯酸中的氯称为“有效氯”。日常供应的漂白粉，有效氯含量大多在25%以上。

所以，利用漂白粉消毒饮水，是预防各种肠道传染病的有效措施之一。

123. 大蒜有什么医用价值？

近年来，大蒜风靡全球，成为国际市场的“热门货”。随着医学科学的不断发展，大蒜头的药用价值不断得到发掘，因而身价倍增。

科学家曾做过有趣的实验：在一个玻璃皿里培养了许多白喉细菌。在显微镜下，可见密密麻麻地布满了整个玻璃皿。当滴一滴大蒜汁在玻璃皿上，并且随即把玻璃皿歪了一歪，使大蒜汁从中间流了过去。过了一会儿，再拿到显微镜一瞧，别的地方的白喉细菌照样活着，而那滴大蒜汁流过的地方，白喉细菌却几乎全部死掉。

大蒜具有非常强烈的杀菌本领，人们用大蒜头治疗疾病已有5000多年的历史。

大蒜是天然的广谱抗生素。大蒜内含有一种硫的挥发性油，叫大蒜素，具有许多药理作用，因而是一种植物性广谱抗生素。每100克大蒜中可提出13克大蒜素。大蒜素对多数球菌和杆菌（如痢疾杆菌、大肠杆菌、沙门氏菌、伤寒杆菌、百日咳杆菌、白喉杆菌、霍乱弧菌、葡萄球菌、链球菌等）、病毒、表皮癣菌、阿米巴原虫、阴道滴虫和蛲虫都有

抑制和杀灭作用。如将大蒜放口内咀嚼 5 分钟，口腔中的细菌将全部消灭。

大蒜与战争还有关呢？那是在古代战争时期，药物紧缺，大蒜就发挥了它的特殊作用。

在第二次世界大战期间，美国政府，购买了 10 000 公斤大蒜头作为战备之用。

苏联在战争时期，把大蒜誉为“苏联的盘尼西林”（青霉素的译音）

被誉为印度“医学之父”的查拉克在其著作中说：大蒜头具有强心，促进血液循环和延年益寿的功效。他还特别指出：“大蒜除了讨厌的气味以外，其实际价值比黄金还高。”

现在，大蒜已广泛地用于各科多种感染性疾病的防治，疗效显著。

（1）大蒜有抗癌作用，据研究证明，大蒜能从多方面阻断致癌物质亚硝胺的合成，因而有防癌的作用。日本医学家给晚期乳腺癌病人服用大蒜，生存期可延长 4 年。

（2）大蒜有止血的作用。《本草纲目》上记载，李时珍以蒜泥敷足心治疗鼻衄，即时见效。

（3）大蒜可降血脂、治痢疾、促进胃酸分泌，还有解毒、利尿、抗痉、止痛及祛痰等作用。

目前，美国、日本及英、法、西德等国家正在进行对大蒜的进一步研究，因为用大蒜防治疾病，不但疗效确切，而且安全无毒、取材方便、简单易行，病人也乐于接受。群众一旦掌握了它，它将不愧为是一种防病治病及多功能的保健食品。

124. 大蒜为什么会有臭味？

有人说：“大蒜虽好，但食后口臭令人生畏。”

大家知道，生蒜都有一股刺鼻的辣味。大蒜的鳞茎里含有一种蒜氨酸物质和一种蒜酶，这两种物质在大蒜组织中处于不同位置互不接触。当大蒜捣碎或嚼碎后，蒜氨酸和蒜酶接触，蒜氨酸被分解，形成蒜辣素，蒜辣素具有大蒜特有的臭辣味。这就是大蒜头不臭，一吃便有臭味的原因。

至于食后口臭，这不用担心，有些方法可以解除口臭：喝点浓茶可解除；也可用少许茶叶或黑枣 1～2 枚放口内咀嚼片刻；还可将一片当归含于口内都可以解除臭味，最好是食后嗽口，睡前刷牙。

再说，大蒜能够杀菌，全靠这股辣臭味哩！

125. 大蒜究竟是生吃好，还是熟吃好？

大蒜既有丰富的营养，又能防病治病，所以平常吃一些，对身体有好处。

那么，大蒜究竟是生吃好还是熟吃好呢？

大蒜所以能治病，在前面我们也提到，全凭大蒜捣烂和咀嚼后产生的蒜辣素了。在夏秋季节每天生吃大蒜 1～3 头，能够防治细菌性痢疾和急性肠炎等，常吃生蒜，冬春季节能预防流感、流脑，常吃大蒜还可预防传染性肝炎和肺结核等。所以，大蒜还是宜生吃为好，而不宜加热后再吃，因为加热后蒜酶失去了活性，就不能把蒜氨酸分解成有用的蒜辣素；同时，蒜辣素遇热更容易分解。因此，大蒜要生吃才能起到它应有的作用。

美中不足的是，大蒜性味辛温，味辣，刺激性大，过多食用会感胃部不适，生吃时最好拌在菜中，可以减轻刺激，如有胃溃疡、慢性胃炎、胃酸过多或阴虚火旺者要注意少吃或不吃。

部队用大蒜预防肠道传染病有很多经验，值得推广。在此，希望我们的战士，每天吃一点大蒜，能够消除口腔内寄生的微生物，对预防感冒和口腔、肠道感染是一种有效的方法。

126. 怎样饮酒？

我国有悠久的酿酒历史，自古就有大禹令夷狄造酒的传说。

有人酿酒，就会有人饮酒。尤其是近几年，我国酒业大发，饮酒者大有人在。可在军营中，也有不少饮酒者，上级明令禁止，战士不准酗酒，节假日不准喝烈性酒，这无疑是对我们身体的一种关心。

饮酒对人体的危害，古人早有认识。如明代大医学家李时珍在《本草纲目》中告诫饮酒者说：“过饮不当，杀人顷刻”；《吕氏春秋》中说：“肥肉厚酒，……命昌烂肠之食”；元代医家忽思慧在《饮膳正要》中指出“酒味苦甘辛，大热有毒，少饮为佳，多饮伤形损寿，易人本性，其毒甚也，醉饮过度，丧生之源。”以上说明，大量饮酒有害无益，轻则引起疾病，重者有丧命的危险。

适量饮酒，能舒张血管，刺激胃壁，增加消化液的分泌。饭前饮少量的酒，可健胃驱风，增进食欲；晚上睡前饮少量酒，可消除疲劳，有助于睡眠。那么，怎样饮酒才有益健康呢？第一，每次饮酒宜少不宜多，而且要慢慢喝，切忌

“一饮而尽”。第二，饮酒要量力而行，因人而异，在饮酒中间可以喝些浓茶，吃点水果，有解酒的作用。第三，要提倡少饮或不饮烈性酒，而应以各种果酒和啤酒为好。

在部队中，逢年过节，战友久别重逢，喝杯“喜酒”、“接风酒”、“洗尘酒”、“胜利酒”等都是人之常情的。但要不喝“醉酒”为原则，可不要“人逢知己千杯少”、“舍命陪君子”，大有非“干倒”几个不可的气魄，那种喝酒办法就不可取了。因为过量饮酒，轻者出现兴奋，影响工作，重者昏昏沉沉，胡言乱语，更甚者还会引起酒精中毒，尤其是那些长期饮酒过度的人，对身体各系统的损害可就更大了。

在此，奉劝战友们，为爱护自己的身体，为部队多做贡献，请不要过量饮酒吧！

127. 喝酒御寒有道理吗？

有人认为喝酒能御寒，冬季野外作业、打井、下河都要喝点酒，这样身上暖和，在一些影视镜头中也有这样的画面。其实这只是暂时的，酒的作用过后，身上反而更感觉冷。

喝酒是不能御寒的，因为酒在体内代谢氧化所产生的热量很低，1克糖或1克蛋白质产热 16.74×10^3 焦耳，1克脂肪产热 37.68×10^3 焦耳，而1克酒精只能产生 0.003×10^3 焦耳，可以说这点热量是微不足道的。

为了御寒，一个人一次喝酒的量是有限的，所以不可能提供充足的热量以达到身体御寒的目的。但是酒精进入人体以后，可暂时刺激体温调节中枢，使心跳加快，皮肤血管扩

张，血流加快，皮肤发红，有的人脸红明显，全身也有热乎乎的感觉，这时，实际上是体热正在加速散发和丢失。如果想利用喝酒御寒，反而适得其反。

此外，喝酒后体温调节失去平衡，更容易引起感冒或发生冻伤，应引起注意。

128. 喝啤酒有何讲究？

啤酒是人们夏季喜爱的饮料之一，它营养丰富。有些人认为啤酒是“液体面包”，因富含多种维生素，也有“液体维生素”之美称。

氨基酸是合成蛋白质的原料，啤酒中不仅含量大而且品种齐全，人体自身不能合成的8种必需氨基酸，它都具备，有些人认为长期饮用有好处，特别是那些瘦人，很羡慕“大肚皮”的人，认为是喝啤酒喝出来的，所以也效仿大喝起来。

那么，怎样喝啤酒？喝啤酒又有什么讲究呢？

从饮用的方法来说，应随斟随喝，而不宜斟上很多长时间放置。因为新鲜啤酒斟出，啤酒内的二氧化碳气体便很快逸散，它与空气接触而氧化。所以斟上啤酒，要趁啤酒泡沫正浓，还没逸散时，一饮而尽，这时味道最鲜美，不仅营养价值高，而且具有清凉解暑的效果。常喝啤酒的人都知道，瓶装上标有保存期不超过6个月的说明。这是因为啤酒的主要成分是麦汁糖，受阳光作用或长期储存会变质。放置过久的啤酒，所含的二氧化碳气体渐渐消失，喝后无法将体内热量带走，也就失去了清凉解暑的作用。

饮用的量不宜过多，啤酒有健脾开胃的作用，又是消暑佳品，所以人们喝啤酒的量都比较大，血液中的液体量就会

增多，心脏负担加重，尤其是心脏不健康的人，如果经常大量饮用，心脏负担长期加重，就会使心脏扩大，被人们称之为“牛心”或“啤酒心”。啤酒中含酒精量虽然只有4~6%，如果喝1瓶500毫升的啤酒，就相当于喝60度白酒50克，如1次喝4瓶啤酒，就有酒精中毒的可能。

另外，喝啤酒的杯子要干净，不能有油污，油污能使啤酒泡沫很快消失，促使啤酒中二氧化碳气体挥发。还有，啤酒宜低温保存，熟啤酒以12~15℃为宜，鲜啤酒以0~15℃为宜，饮用温度不超过15℃。

129. 哪些人不宜饮啤酒？

啤酒并非有益无害，适量饮啤酒有利于健康。啤酒还对高血压、心脏病、肾性浮肿、结核病、贫血病、青光眼和脚气病等有一定食疗作用。

啤酒含有低度的酒精、一定的酸性和二氧化碳等，这些成分对健康人来说，并不产生副作用，而对肝病、肠胃炎、溃疡病、肺脓肿、支气管扩张和皮肤长疮、疖肿患者，均有不同程度的危害。如支气管扩张的人，喝了啤酒会加重心脏负担，影响气管伸张，易引起破裂出血，所以患上述疾病的人是不宜喝啤酒的。

临床医生还发现，过量饮啤酒还会使人易患肾结石。原因是，酿造啤酒的大麦汁中不但含有钙、草酸，而且还含有多量的鸟核苷酸，它能使人尿中的尿酸量增加1倍多。为了减少肾结石的发病，患有泌尿系结石的人奉劝你尽量少饮啤酒。

130. 胃肠病是战士的多发病吗？

胃肠病在部队中比较多见，在内科病总数中所占的比例在平时已较大，在战争条件下则更大。

在第二次世界大战中，苏军中的胃肠病，特别是胃炎和溃疡病，占有所有内科病统计总数的第1位。其他国家军队中也有相似的情况。鉴于这种统计和基层病员情况（尤其是寒区），在可能的未来战争中估计会有大量的消化器官病人。这种病的比例可能会占由常见内科病引起的卫生减员的25~30%。

胃炎在部队基层门诊较为多见，尤其是寒区部队，这主要与食物和饮料太冷或太热对胃粘膜的刺激有关。同时还与生活不规律、体力、精神、吸烟、饮酒等因素分不开。近几年发病率已明显下降。

在苏联军队中，胃炎总数占胃肠病的50%，其中急性胃炎为5%，苏军在第二次世界大战中，慢性胃炎占有所有胃肠病的一半，这还没有把其它内科病时伴发的胃炎考虑在内。

综上所述，胃肠病在部队的总发病中所占比例较大，值得注意。

131. 为什么不能暴饮暴食？

所谓暴饮暴食，就是指在较短的时间内，狼吞虎咽的吃进多种食物，破坏了饮食的平衡，超过了胃肠功能的负荷。

古人云：“饮食自倍，脾胃乃伤”，说明暴饮暴食有损于健康。

大家知道，人的消化功能有一定规律，当吃饭时，胃、

小肠、胆囊、胰腺分泌出各种消化液，帮助食物进行消化吸收。如果一次吃喝的太多，就需要更多的消化液去消化食物，可消化液的分泌量却是供不应求。

在部队节假日门诊病人中，有急性胃肠炎和胃肠穿孔的病人，多因会餐时暴饮暴食引起。暴饮暴食后，胃出现急性扩张，影响胃肠蠕动，妨碍消化吸收。轻者出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀、腹泻等，严重时可酿成急性胃肠炎以及胃、肠溃疡穿孔等。

在临床上，因暴饮暴食发生不少急性胰腺炎病人。这是因为暴食，特别是高蛋白或高脂肪食物，引起胰液大量分泌，胰管内压急剧升高，如再大量饮酒，除刺激胰液大量分泌外，还可使胃、十二指肠充血，十二指肠乳头水肿，胆道口括约肌痉挛，胰液进入肠道的通路受阻，这就诱发了急性胰腺炎的发生。

当你得知暴饮暴食有什么害处后，相信你无论何时都会做到“美酒不过量，佳肴不过食”，为了健康而注意饮食。

132. 饭后胃部发胀、暖气怎么办？

有些人往往在饭后出现胃部胀满不适，并伴有暖气等，这种情况常见于有胃肠系统疾病的，是由于胃肠道内存在过量的气体所致。

那么，为什么会出现这种情况呢？在正常情况下，经常滞留于胃肠道内的气体约有100~150毫升，主要分布在胃和结肠内。如果胃肠道内滞留的气体增多，再加吃饭时因吞咽食物，吸入气体，胃肠道内的气体总量就会大大增加，引起胃部发胀和暖气。出现这种情况的人，多见于慢性胃炎，肠

象，结肠过敏和胃下垂患者等，另外，有胃肠神经官能症患者常因胃部充气，自觉胃部不适和胀气，也会出现持续性暖气。

至于患肠炎，结肠过敏等病的人，又是怎样出现胃部发胀和暖气，还得从健康人说起。健康人，肠腔内二氧化碳分压一般高于静脉血压，因此经常有二氧化碳自肠腔较快地弥散进入血液，所以气体不会增加。当患有以上疾病时，肠粘膜分泌就会增加，二氧化碳弥散进入血液的数量就减少，再加上肠蠕动和肠张力减弱，气体排出就会受阻，而出现胃肠不适。此外，当肠壁郁血等时，肠道中的二氧化碳分压就低于静脉血压，二氧化碳不但不弥散入血液，反而不断自血液弥散入肠道，引起胃部发胀和暖气。

当出现胃部发胀和暖气时，可酌情给予助消化药物，如食母生、乳酶生、多酶片等，还可用中药如鸡内金、山楂丸等药物治疗，治疗同时，要注意饮食，吃易消化的食物，忌生冷瓜果和肥腻食物等。

133. 汽车司机为什么易患溃疡病？

这里所说的汽车司机易患溃疡病，主要是指胃和十二指肠溃疡。祖国医学称之为“胃脘痛”，这是一种常见的慢性病。临床上表现为季节性和节律性的上腹部疼痛，常具有胃酸分泌过多以及反复发作的特征。虽然发病原因至今没有统一认识，但汽车司机易患此病，一般认为与下列因素有关：

(1)精神神经因素，汽车司机在执行任务时，精神经常处于高度紧张状态，引起大脑皮质兴奋与抑制过程不平衡，这时胃粘膜细胞分泌减少，削弱了胃粘膜的保护作用，当迷

走神经中枢兴奋性增高时，胃酸的分泌增多，由于胃酸浸蚀胃粘膜，久而久之胃粘膜就会遭到破坏，形成溃疡。

(2)生活不规律，汽车司机外出不可能按时就餐，这就打破了常人的饮食规律，饥一顿，饱一顿，或者是暴饮暴食，这样就容易造成胃液分泌异常。

(3)嗜好烟酒，大家知道，多数汽车司机是烟酒爱好者，烟和酒对胃都有刺激作用，吸烟会使胃血管收缩，胃粘膜因供血不足而受损，使抗酸能力减弱，酒对胃又有直接刺激作用，这就极易形成溃疡。

(4)强迫的劳动姿势，汽车司机的工作环境是在驾驶室，又是经常固定的强迫姿势坐着驾驶，这样内脏受压，妨碍呼吸，而且影响胃肠的正常收缩功能，天长日久就会出现胃肠功能紊乱。另外，尤其是那些跑长途的司机，长时间久坐不动，就容易造成运动不足，影响胃功能，出现食欲下降和食后消化不良。

当然，汽车司机易患溃疡病，并非上述因素所能全面解释的，往往是多种因素综合作用的结果。溃疡病虽然具有明显的局部病变的特征，但这些局部病变与全身性因素的影响有密切关系，还与胃和十二指肠的机能结构特点有关。所以治疗时除针对汽车司机的特点外，还应综合考虑，方能彻底根治溃疡病。

134. 得了胃和十二指肠溃疡病怎么办？

溃疡病是一种全身性疾病。胃及十二指肠溃疡又称消化性溃疡，主要是由于胃和十二指肠局部粘膜的保护功能减退，不能抵抗酸性胃液的消化作用而引起。胃溃疡多发生在

胃小弯和胃窦部，十二指肠溃疡多发生在十二指肠球部。它是我国的多发病之一，可发生在任何年龄，但以青壮年多见，男性又多于女性。所以说，在部队战士中是不可忽视的一种病。

胃、十二指肠溃疡主要症状是心窝部疼痛，嗝气及反酸，往往与饮食有关。疼痛性质一般为钝痛、隐痛、灼痛，部分病人表现为上腹部不适，同时有长期性、周期性，节律性的特征。如春秋季节多发。

胃溃疡多在饭后半小时至两小时发作，有进食→疼痛→舒适的规律。

十二指肠溃疡多在饭后2~4小时发作，有进食→舒适→疼痛的规律，或夜间发作疼痛。

胃和十二指肠溃疡的治疗：在用药物治疗的同时，必须强调合理的饮食疗法。因饮食疗法是溃疡病综合疗法中最基本的治疗方法。其原则是：定时进食、少食多餐，以中和胃酸；饮食中蛋白质、热量和维生素必须丰富；避免不易消化的食物和机械性刺激物：如烟酒、浓茶、咖啡、生冷食物等。

药物治疗以抗酸为主：目前治胃病的药物层出不穷，但氢氧化铝，胃舒平仍不减当年，而且效果可靠。甲氰咪呱对胃酸有较强的抑制作用，但价格较贵；生胃酮可促进溃疡的愈合，但副作用较多，可酌情选用。有些中药有一定的疗效，可选用。

135. 溃疡病患者能吃辣椒吗？

辣味是食品五味中最重要的风味之一。尤其是辣椒对湖南、四川等地的人来说，每餐必有他（她）才高兴呢？甚至

有些人“宁可一日无菜，不能一餐无辣”，在北方许多地区，辣椒也是人们喜爱的一种食品。

辣椒之所以辣，是因为它含有“辣椒素”，这种具有强烈的刺激性物质，只稍有千分之一的辣椒素与你舌头上的味蕾接触，便足以叫你感到十分辛辣了。那么，溃疡病患者能不能吃辣椒呢？吃多少为好，又怎么吃为好呢？

许多人都认为，辣椒对胃及十二指肠溃疡的病人有害处，因此，以往一般都劝告患溃疡的病人忌吃辣椒等刺激性食物。这种观点可能是根据实验观察中，发现辣椒粉有损伤胃粘膜的作用提出来的，这可给那些平素必吃辣椒的人下了一条禁令。你别着急，现在对这一观点有了新的研究，可根据你的病情具体分析，区别对待了。

为了进一步弄清辣椒是否会损害胃及十二指肠的粘膜，前几年印度新德里的库玛博士作了调查研究，认为溃疡病人吃辣椒后，没有出现胃粘膜充血或糜烂等异常现象，库玛博士认为，吃适量辣椒对胃和十二指肠溃疡无有害的刺激作用。另有人用大鼠作动物实验发现，不同浓度的辣椒煎剂对胃有不同的作用。可见，食入适量辣椒可增加胃粘膜血流量而起到保护作用。

1856年，国外学者弗乔尔就提出所谓溃疡病发病的“血管学说”，认为胃壁血管正常时，胃粘膜不会被胃酸消化，只有当胃壁血管痉挛、硬化或栓塞而引起粘膜局部缺血时，才会发生溃疡。切尤格等人也证明，胃粘膜血流量减少，可使胃壁分泌大量胃酸，胃酸分泌增加就容易产生溃疡。如果食入适量辣椒，除能增加胃粘膜血流量外，还能刺激胃粘膜合成和释放前列腺素，对胃粘膜有保护作用。

所以，食入适量辣椒是维持胃肠粘膜完整性的一项生理措施，具有极为重要的生理意义。

至于溃疡病患者吃多少辣椒，怎么吃？这要看每个人的饮食习惯和辣椒的辣度，太少了没有作用，过多了则会损伤胃，一般以有辣椒味为宜。吃辣椒一般用于炒菜和拌在面条等食物里为好。需要说明的是，当溃疡病正处于发作期，则要酌情减少。

136. 你对感冒知多少？

感冒俗称伤风，是一种最普通又极为常见的疾病。几乎人人都领教过，因此似乎它对人体健康没有什么危害。

然而，事实上是每得一次感冒，人体的免疫系统就要经受一次打击。如一些年老体弱者染上感冒，往往迁延不愈或出现并发症，病愈后变得更加弱不禁风。在美国，每年大约有7万人死于乍看起来确实是感冒的疾病，其死亡率列第4位。

引起感冒的病毒有成百上千种。但在不同季节里引起感冒的病毒是不同的，大致可分为这几种：

(1) 日冕病毒感冒：在气温最低的季节发生感冒，很可能是这种病毒引起。这种病毒能逃避人体免疫系统的追捕，因此有人会反复感染这种病毒而出现反复感冒。这在感冒总数中占15~20%，它是通过空气传播的，病程通常为6~7日。

(2) 肠道病毒感冒：常称为“夏季感冒”。一般常伴有发烧和嗓子痛，约占感冒总数的10%。这种感冒发病时，除上述症状外，还可并发心、肺、脑的炎症，后果比较凶险。

(3)鼻病毒感冒：一般于每年10月份发生的感冒要比其它任何月份都多。它们引起的感冒占有感冒的40%。这种病毒是通过诸如手与手接触而传播开的，临床症状以打喷嚏，流鼻涕为主，除年幼儿童外，一般不引起发热。鼻病毒引起的感冒，使人体对所染上的这一病毒株能产生数年的免疫力。

(4)腺病毒感冒：占感冒总数的10%，一般在气候凉爽的时节出现干咳、发烧、嗓子痛等，有时伴有白色或黄色粘痰吐出。

(5)流感：大约有10%的感冒实际上是一种流行性感度的轻度感染，通常在秋季或冬季暴发流行，也可发生在一年中的任何季节。在第一次世界大战后期，一种由遗传基因重新组合的流感病毒，在不到两年的时间里，使2千余人丧生。

另外还有合胞体呼吸病毒(RSV)和副流感病毒感冒：约占感冒总数的5~10%，它是地球上传染性最强的疾病之一，流行季节从11月份开始持续到次年4月，常可引起肺炎和其它并发症。

患感冒后的大部分症状并不是病毒直接所致，而是人体免疫武器在驱逐和消灭这些病毒的过程中产生的。据统计，还有4~6%的人同感冒几乎无缘。不过，联邦德国的库尔特·赞克尔教授发现，那些一年中患感冒次数平均不到1次的人，患癌症的机会是经常患感冒的人的6倍。这又提示，患感冒或许还有有益的一面呢？

137. 怎样区别普通感冒和流行性感冒？

重症的普通感冒和轻症的流行性感冒有时不好区别。如需鉴别则须注意几点：

(1)病因：普通感冒由鼻病毒等引起，流感是由流感病毒引起。

(2)流行病学：普通感冒传染力比流感弱，流感传染性强、而且快。

(3)临床症状：普通感冒以急起的鼻塞、流鼻涕、咽痛、头痛、全身不适为主，可不发热，全身酸痛较轻；流感则以全身症状为主，起病急，发冷发热（高热），全身酸痛为主。而呼吸道症状较轻。

(4)发病情况：如当地有流感流行，部队、单位、工厂、学校有发病，而且有接触史，自然应首先考虑流感，流感多数是集体发病，否则多考虑普通感冒。受风受凉，淋雨、保温不良等，常为普通感冒的诱因且多是散在发生。

(5)季节方面：流感四季都可发生，以冬春为多，有时夏天也可流行。普通感冒多在气候变化的季节，如春秋季节天气忽冷忽热容易患病。

(6)年龄方面：流感不分男女老幼，只要接触流感病人几乎都能受传染，而普通感冒多发生在小儿、体弱多病、年老气衰的人。

138. 盛夏要注意冷饮卫生。

酷暑盛夏，大汗淋漓的官兵们在训练场上，口干舌燥忘我拼搏，这时如能吃上一根冰棍，喝上一杯汽水，吃上一碟

冰淇淋，真是令人心旷神怡，暑意顿消。

冷饮不仅清凉可口，消暑解渴，而且有一定的营养。如冰淇淋，含蛋白质3.6%，脂肪8.5%，糖23.8%，还有钠、钙、铁、镁等无机盐及某些维生素，有利于人体健康。但是，盛夏正好是细菌繁殖最猖獗的时期，如制作过程中的容器、包装不净以及饮用不当，就给细菌以可乘之机，导致夏季肠道传染病的发生。因此，吃冷饮要注意卫生。

那么，又怎样注意冷饮卫生呢？

(1)夏季军事训练，体育锻炼和繁重劳动后，不宜马上进食大量冷饮。因为这些活动会使心跳加快、呼吸加速，如果突然进食大量冷饮，胃粘膜血管将会剧烈收缩，胃酸分泌减少，再加上冷饮对胃酸的稀释，降低胃酸的杀菌能力，给细菌以可乘之机，引起腹痛腹泻等肠道传染病。

(2)有胃肠道疾病的人，吃冷饮宜谨慎，由于胃肠系统有慢性炎症，对过冷刺激较为敏感，对病菌抵抗力较低，过量冷饮可致病情加重或导致疾病的发生。

(3)饭前饭后不宜进食冷饮。因为这时胃肠道正处于消化功能最旺盛时期，若进食冷饮，会使消化道血管收缩、活动减弱，从而降低消化酶的活性，久而久之会造成消化不良而影响健康。

(4)不洁冷饮更不要饮用。近些年来，由于管理上的失控，不少商贩，甚至商店都有出售不符合国家冷饮食品卫生标准的冷饮，如水源不符合要求，用有毒的颜料冒充食用色素，或者制作的容器、包装以及运输、出售过程不卫生，都可造成肠道传染病的发生，所以当你在购买时，一定要认真加以选择合格的冷饮。

综上所述，只要你注意这些不卫生的环节，在盛夏季节适量饮用冷饮，确实是一种享受，但愿不会适得其反，以“享受变难受”！

139. 不良饮食习惯有什么害处？

前面提到暴饮暴食的危害。那么还有什么不良饮食习惯呢？

(1)不宜吃太烫的饮食，在部队集体食堂中，常见有人进食太快，这就容易吃太烫的饮食，太烫的饮食，容易使口腔粘膜充血，损伤食管及胃内粘膜，甚至留下瘢痕样的炎症，时间长了，还可引起恶性病变。

(2)不宜吃太凉的饮食，尤其是那些胃肠功能不好的人，太凉的饮食容易引起胃肠道的剧烈痉挛，而出现腹痛、腹泻等。

(3)吃饭不宜太快，如果吃饭速度太快，势必会使食物没有嚼细就进入胃内，加重胃的负担，影响消化吸收甚至引起胃炎及胃溃疡。

(4)不良饮食习惯还包括：偏食，零食，以及吃生冷不干净的食物，这些都有害于人体健康，应引起大家的注意。

140. 盛夏话绿豆！

在烈日炎炎的夏天，炊事班的同志常常为训练的官兵准备好了绿豆汤，当你喝上一碗以后，就会神清气爽，烦渴尽去，暑热全消、心旷神怡。

绿豆是人民喜爱的食品之一，称之为夏令一宝。绿豆中含有许多营养物质，每100克的绿豆中含有蛋白质20克、碳水

化合物59克以及其它各种维生素、钙、磷、铁等。因此人们在夏季劳动工作之余均喜欢喝碗绿豆汤，因绿豆汤能清热解毒，有抗菌作用，所以绿豆既是食物，又是一种药物。明代医学家李时珍曾称绿豆是“真济世之良谷也”，使绿豆的身价与众不同。

夏天容易上火，火上加一个火字就是炎，人们常说的上火实际上就是有炎症，绿豆汤就有清热解毒，泻火消炎的作用，当你有咽喉肿痛、便秘时，不妨喝些绿豆汤，可缓解其症状。

《本草纲目》记载：“绿豆解金石、砒霜、草木一切诸毒，宜连皮生研水服”。中医认为，绿豆有解百毒之功能，当有机磷农药中毒，酒精中毒等可喝绿豆汤，帮助体内毒物排泄，促进机体的正常代谢。

将绿豆、赤豆、荷叶、白糖同煮食用，可以消炎止痒，收敛生肌。如皮肤搔痒，湿疹，可用绿豆汤粉加冰片少许，抹患处。对疖子，小疖肿等，用少许煮烂熟的绿豆涂敷患处，止痒消肿效果较好。如身上有疮毒，流脓水，用干绿豆粉撒在化脓性的疮疖上能收湿敛疮，消炎退肿。还有些地方，人们用绿豆作枕头，可以起明目作用。

但是，绿豆性寒，脾胃虚弱的人不宜多吃，如果食用过量，可产生胃痛或引起大便稀薄。

141. 盛夏炎热，用人参补身体好吗？

小张来自个体户家庭，在经济方面来说不在乎！入伍半年来，整天觉得在训练场没什么意思，不如在家跑买卖合算，慢慢地失眠多梦了，经常找医生治疗也觉得没有多大效

果，他认为身体虚弱了，要是吃点补药多好！经打听，人参是大补药，于是他买了人参泡水喝，泡酒饮等，不到二十天，失眠不但没有好，反而感烦躁不安，有时鼻子出血，大便也干，于是又找到李医生说：“吃你们开的药不见效，我用人参怎么也不行，反而觉得不如以前……。”

李医生听后解释说：“人参为人类健康事业立下了赫赫功勋，但是不分季节，不分病情，滥用人参补身体，不但发挥不了它的作用，还会危害健康呢！人参毕竟也有它的适应症与禁忌症，有人所说的，人参能‘有病治病，无病强身，人人适用，长生不老’的说法是不对的。你以前失眠多梦，不是身体虚弱，而应找找原因，象其他同志一样，安心服役坚持训练，过一段时间会好的。”他还给小张讲了一些关于人参的知识。

人参是味大补元气的珍贵药材。《神农本草经》把人参列为“上品”，称其功效：“主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸、除邪气、明目、开心益智……。”现代研究证明，人参对调节和维持人的中枢神经系统正常功能，增进食欲及促进蛋白质合成，促进性腺分泌，增强性机能等有显著功效。

随着近年来人民经济收入，生活水平的较快提高和欲求健康长寿的迫切心理要求，滥用人参等滋补药的现象不仅普遍存在，甚至有些人因此而招致疾病，原因是有很多人比较缺乏合理用药（尤其是合理用补药）的科学知识，盲目服用、滥用人参等滋补药的现象不可取。

那么，盛夏季节可否用人参补身体呢？回答是可根据病情适当服用人参，但冬季进补比较合适！俗话说，“冬季进补，春来打虎。”

142. 盛夏季节，为什么容易患“疰夏”？

什么叫“疰夏”呢？在烈日炎炎的夏天，有些人常常感到精神不振，吃不下饭，并伴有微热及身体日渐消瘦，但又查不出什么病来，中医称这种情况为“疰夏”。

为什么会出现“疰夏”呢？主要是夏季天气炎热，人的毛细血管容易扩张，血液便大量集中于皮肤，从而引起人体各器官血量分布不均。由于供脑的血液减少，再加上天热不能很好的睡眠休息，就使人感到头晕脑胀及精神不振。由于胃肠道血量减少，消化功能就受到影响，再加上出汗多，人体内盐分减少，胃酸分泌也随之减少，出现食欲减退等。

祖国医学认为，疰夏是由于体弱气虚，暑热伤气所致。怎么防治疰夏呢？首先要从饮食上注意，吃易消化不油腻的食物，如多吃些稀饭，面条和水果等。另一方面注意休息，在夏天，人体代谢比较旺盛，能量消耗加大，大脑就容易疲劳，如果适当注意午睡，使大脑和全身得到充分休息，再加上一些适当的体育锻炼和必要的药物对症治疗。

143. 训练前为什么要做准备活动？

在一些体育比赛场地，也许你见到那些运动员在比赛前都进行过适当活动。在部队的训练场，指挥员也不时下预备训练的口令，这是为什么呢？

准备活动是身体从安静状态进入运动状态的一个过渡，人的运动系统虽然能迅速地从安静状态进入到剧烈的运动状

态，但神经、内脏等器官的机能却不能一下全部动员起来，这样就会发生运动器官与内脏器官之间的矛盾。

当我们在体育运动和军事训练之前，进行一些必要的准备活动，就能够提高神经中枢的兴奋性，使身体能预先克服内脏的机能惰性，为正式训练运动制造有利条件，从而缩小运动机能和内脏机能之间的差距，使身体能力最大限度的发挥出来。如训练场上的投弹，训练前准备活动好，投的距离和巧劲都会发挥明显的效果。

另外，在训练运动前，准备活动还能提高肌肉、韧带的弹性和柔韧性，从而可避免运动性损伤的发生。

144. 稍一训练就感到心跳气急怎么办？

在刚入伍参加训练的新兵中，有部分同志来自城市，因平常缺乏锻炼，到部队后在训练强度并不大的情况下，有的人稍一运动就会感到心跳气急，又不好给班长们说，只好个别去医生那里询问，到底是怎么回事？

医生给其全面检查后，并没有发现有什么大的疾病，经了解，可能与平时缺少体力活动有关，到部队后，生活既规律又紧张，暂时不能适应这种情况，所以一旦作些体力活动，就容易出现交感神经兴奋，使心跳加快，并有气急感。对有这些症状的人，要适当逐步进行体力活动，经过一段时间的锻炼，心跳气急的感觉就会逐渐减轻以至消失。

另外，有些疾病本身就会引起心跳气急，如果活动量增加，则心跳气急更为明显。如窦性心动过速、贫血、发热等。所以遇到稍一活动就感心跳气急者，最好尽早到医院查明原因。

145. 青年人血压偏高、偏低说明什么？

应征青年入伍时，都要通过体格检查，还有招工、高考等也要进行体检，常常会遇到一些青年人的血压（主要是收缩压）偏高，也有少数人血压反而偏低，这是什么原因呢？

（1）参军、招工、高考的青年，在参加体检时，往往精神比较紧张或者情绪异常激动，尤其是这些工作多在冬天进行，测量血压时，又要脱去棉衣，身体受寒冷的刺激，容易引起交感神经的兴奋，从而导致血压升高。对这种情况出现血压偏高者来说，可适当服用镇静药物，如安定每次2.5毫克，1日3次。另外就是在体检时尽量避免寒冷的刺激，降低交感神经的兴奋性，可防止一时性的血压升高。

（2）有些青年人血压偏高，是由于某些疾病所致，如甲状腺机能亢进、贫血等，如果是因疾病引起，只要确诊后及时治疗，病愈后血压也随之恢复正常。

（3）另外，人的血压是有波动性的，不一定都固定在一个数值上，在24小时之内高低之间有一定的差距，所以青年人血压偏高，又无脑、心、肾等脏器的病变时，不必惊慌失措。

至于有些青年人血压偏低，也不必着急，因为血压偏低的标准目前还没有统一。一般认为，成年人血压低于12/8kPa，就可称为低血压，血压偏低也就是这个意思，可本人大多无临床症状。

原发性低血压或体质性低血压在低血压的病人中占大多数。发生的原因往往与体质弱有关，且常有家族遗传的倾向，以20~40岁的女性为多见。不少体质性低血压病人，本

身无自觉症状，而是在体检时，偶然发现血压偏低，这种情况无关紧要，如果不出现症状，则不必服药，只要注意营养，加强体育锻炼，提高交感神经的兴奋性，增强机体的抵抗力。如果出现明显临床症状，可试服小剂量的麻黄素等。

另外，急性低血压、症状性、体位性低血压则须到医院进一步明确诊断，妥善处理。

146. 训练中憋尿有害吗？

在日常生活中，人人都憋过尿。如开会、看电影、逛商店等会出现憋尿现象。在部队的训练中或是比赛场地，有些战士为了不影响操练甚至不影响考核成绩，常常憋尿而不解，这样做，对身体健康有什么害处呢？

正常情况下，尿液是在肾单位中生成的，来源于血浆。经过肾小球滤过，肾小管和集合管的重吸收以及肾小管和集合管的分泌经输尿管进入膀胱的。正常成人24小时尿量约1—2升。平均1500毫升。尿量多少还与摄水量与出汗量的多少而发生变化。24小时尿量多于2500毫升以上，称多尿；500毫升以下称少尿，不足100毫升称无尿。

膀胱是贮尿的，具有伸缩性的空腔脏器，其容量在成人约350~500毫升。当成人膀胱内的尿液达到400毫升左右时，便可刺激膀胱壁的压力感受器，通过神经反射使人产生尿意，然后引起排尿动作，将尿排出体外。排尿的动作可受意识的控制而发动或抑制。如果经常人为的过分控制排尿则会影影响机体的排尿功能，带来许多害处。

(1) 人体的排尿过程是通过许多环节密切配合而完成的，如果经常憋尿，会使膀胱壁的压力感受器的敏感性降

低，导致排尿反射的平衡失调，最终影响排尿动作的随意发动。

(2) 人们在生活中，有许多代谢产物，如非蛋白氮等都要通过肾脏的分泌，随尿液排出体外，如果经常憋尿，有害的物质就不能及时排出体外。

(3) 排尿本身对尿道来说，起着冲洗洁净的作用，如果经常憋尿，就会减弱这种冲洗的作用，增加尿路逆行感染的机会。

综上所述，憋尿是有害无益的。在膀胱憋胀有尿意感时，要根据情况排空为好。最好是在参加训练及集体活动之前，适量控制饮水、减少尿量的生成，并提前排出小便，减少憋尿的机会。

147. 午睡有什么好处？

每年夏季，上级都为部队安排了午休的时间，时间一长，很多人就慢慢养成了午睡的习惯。午睡到底有什么好处呢？

人类已习惯于“日出而作、日入而息”的规律。因而，人们往往只重视夜间的大睡眠，而对午间小睡及其它时间的睡眠似乎是无关紧要的。人睡眠的目的是为了消除疲劳，恢复精力，午睡也同样具有这个目的。

其实，午睡在我国古代就有之，还有专门叙述“昼卧”、“昼寝”的著作，如清代长寿者曹庭栋的《养生随笔》中，就有“午后……就卧室安枕移时。或寐或醒，任其自然”的记载。由此可见，每日一次的午间小睡，确实对调剂身心、恢复精力都有裨益，午睡是人体生理上的正常需求，是人体

内部节律的自然表现，无可非议。

大家知道，在上午，人的精力总是比较旺盛的，工作训练很有劲头，这是因为经过了一夜的休息，内部机能获得了休整，前一天的疲劳消失了。但是一个上午的紧张训练以后，由于体力和脑力的高度集中，新的疲劳感又产生了，并且人体内的热量也有很大的消耗，这时候生理机能除了要求补偿消耗掉的热量外，也要求能够适当地消除疲劳，恢复精力，以便下午更好地进行工作和学习，中午小睡一会儿，就能达到这个目的。

午睡在夏季来说，好处就更明显了。因为夏季正午时分，烈日当头，太阳象火球一样灼热，由于周围环境气温高，皮肤的血管往往容易扩张，血液大量集中于皮肤，造成体内血液分配不平衡，尤其是脑子方面的血液减少，使人感到提不起精神来，昏昏欲睡。再说，夏天是昼长夜短，加上天热，战士们居住又比较集中，虽说按时熄灯，但真正入睡都比其它季节晚，而且起得早，这样就很难保证充足的睡眠，所以到中午就很想打一会瞌睡。这是生理上的必然现象。

有些同志中午不大爱睡觉，我想是必会影响你下午的工作，在此，当了解午休好处后，奉劝你在规定的午休时间里，最好小睡一觉，以便获得新的精神和体力，投入新的战斗。但是午睡的方法要得当，一是为了不影响消化，不要吃完饭就躺下睡；二是不要躺在开着的电风扇下或高温处睡觉，这样很容易引起感冒和中暑。

148. 多梦怎么办？

俗话说：“日有所思，夜有所梦。”连队有个别战士述说，因经常做梦而需求医，询问是怎么回事，该怎么办？

梦并不是什么神秘莫测的现象。人的一生要有1/3的时间在睡眠中度过，约有1/5的时间在做梦，没有一个人是从来不做梦的。而且几乎所有的梦都和人们日常的工作、愿望、想象、回忆、忧虑、思念、担心等精神活动有关。也有人会说，他梦的内容支离破碎，好象是多个彼此毫无联系的片断。还有的人甚至说梦话。另外还有人出现梦游，梦游是一种病态，须进行查治。

在科学落后的旧社会里，人们常常把梦当作是神鬼的指导或故人灵魂的导引，甚至有人以“圆梦”来预示未来的凶吉祸福，还有些算卦先生往往以反义来解释梦境，说什么见火烧是发财，见棺材是升官，梦见死人是走运，等等。这些都是毫无科学根据的无稽之谈。有的战士误认为自己多梦，就是神经衰弱，便惶惶不可终日，四处求医，这些都是不必要的。

那么，有没有避免多梦的办法呢？

首先从睡眠上来说，以晚上9～10时入睡为好，不宜太迟，次晨5～6时起床。睡前1小时最好停止紧张的脑力和体力劳动，到室外散散步，呼吸一些新鲜空气，室内通通风，然后用温水洗脸，刷牙，洗脚，这样就会以爽快的感觉轻松入睡，少讲笑话，酣睡少梦。

另外，晚饭要少吃一点，睡前最好不要吃东西，睡觉时脱去外衣，以免妨碍正常呼吸和皮肤汗液的蒸发。枕头也要

适宜，过高的枕头会阻碍呼吸，产生鼾声，枕头过硬会使人多梦易醒。所以，当你注意这些小事后，相信会睡个好觉。

对那些长期多梦，白天头脑不清的人来说，必要时请医生诊治。

149. 失眠有什么自我疗法？

失眠又称不寐，是指卧床后主观想睡又睡不着或睡眠不深熟而言，为临床常见的一个症状，在部队的老战士和个别新兵中时有发生。

人一生中，偶尔因某种原因兴奋得睡不着在所难免，也属正常现象。如果经常就寝后难以入睡，或多梦易醒，醒后不能再睡，甚至彻夜不眠等，那就不正常了。长期失眠，耗气伤阴，出现神疲乏力，心烦易躁，则有碍身体健康，影响正常的学习与工作。因此，了解失眠发生的原因以及自我防治失眠，对保障身体健康具有重要的意义。

造成失眠的原因很多，作为战士来说，多由于遇事后精神紧张、焦虑、恐惧等引起。但失眠到底是怎样发生的呢？

失眠，需从神经活动兴奋与抑制两个基本过程来说。当中枢神经系统兴奋过程占主导地位时，表现为清醒状态，抑制过程占主导地位时，表现为睡眠状态。失眠的发生就在于大脑的兴奋和抑制过程的平衡失调，破坏了高级神经的正常规律所致。克服失眠的关键，在于使大脑的兴奋和抑制过程恢复新的平衡。

当你夜间睡不着时，很可能认为得了失眠症，但不必害怕和焦急，心情要乐观，增强战胜疾病的信心，同时不妨用这几种失眠自我疗法试试；

(1)用伤湿止痛膏半张敷贴双下肢足背的太冲穴(足背,第一、二跖骨之间的凹陷中)敷贴24小时,每日贴换1次。

(2)睡时用手指按摩对侧的神门穴(腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中)左右手各按摩50次,具有催眠镇静作用。

(3)睡前用热水温泡双脚约30分钟,若水凉了可再用热水温泡之。温泡到皮肤充血稍红而又不灼伤皮肤为度。

另外,如果用安眠药则要慎重,因长期服用安眠药会形成依赖性,以致无药不能入睡,再说长期服用安眠药对健康是有害的,如果需服药,应在医生指导下,根据具体情况,服用不同类型的安眠药。也可用红枣7枚、莲子14枚煎汤,睡前两小时服下,每日1次,具有健脾安神之功效。

150. 冷水洗脸有什么好处?

部队是集体生活,尤其是基层连队官兵,不可能保证热水洗漱,可以说基本上是一年四季用冷水洗脸洗脚。你别说,他们习惯了用冷水洗脸,还真有很多好处呢?

用冷水洗脸不仅方便,而且对保障身体健康有好处。用冷水洗脸可以使皮肤的毛细血管收缩,经1~2分钟后即可出现反射性充血,因而能促进血液的循环。

冷水洗脸还能增强耐寒力,冬天能避免手脸的冻伤,能够少患或者避免伤风、感冒,减少呼吸道感染,尤其是对经常犯气管炎、扁桃体炎、伤风感冒的人,好处更大。

用冷水洗脸时,最好不要将毛巾浸湿,待用香皂洗完,清水洗净后,用干毛巾擦脸,揉搓,会有明显的舒服感。毛巾脏了,洗净凉干,待用。

151. 吞服药片为什么不好？

在训练场上，有的战士突然患病，卫生员马上给药，可又没有水，只好干吞药片了。但是，你了解吞服药片有什么害处吗？

首先让我们了解一下食管的解剖特点吧。正常食管有三处生理性狭窄，第一个狭窄在食管的起始处，距门牙15厘米；第二个狭窄在食管与左主支气管交叉处，距门牙约25厘米；第三个狭窄为食管穿过膈肌的食管裂孔处，距门牙约40厘米。如果吞咽药片或胶囊时没有足量的水送服，药物就很容易在食管中段的第二个狭窄处停留，刺激局部引起水肿或发炎，甚至引起局部粘膜溃疡。尤其是四环素、氨茶碱、阿斯匹林、消炎痛、硫酸亚铁等，在食管溶解后能形成高酸溶液，从而损伤食道粘膜。

当你患病后，不论西药或中成药都应白开水送服。有的人口服药不愿喝水，直接吞咽，这对身体无好处，同时也不利于药物消化吸收发挥疗效。吞服即使药物进入了胃，如果不饮水，药物就不能及时溶化、稀释，最终影响疗效。

为预防药物损害食管和尽早发挥药效，服药时要喝足量的水，服药后也不要立即就寝，更不要干吞药片或平卧时服药。

152. 为什么不宜用茶水服药？

生病服药，这是挺平常的事儿。在日常生活中，本应用温开水服药，但也有人用茶水服药，这大概是不了解这方面知识的缘故吧？

别把茶看得那么简单，以为只是几片树叶加上一杯水，茶里的成分可复杂呢。它有多种矿物质，有维生素，有芳香油，有咖啡因，有茶碱、鞣酸，还有单宁酸等等，少说也有十多种东西。其中的单宁酸，有很活泼的化学特性。

有些药品易和茶水中的鞣质发生作用，发生沉淀不易被吸收，或者茶水中的鞣质与药品生物碱发生反应，降低疗效。如治疗贫血的药硫酸亚铁和茶水同服便有沉淀生成，不易被吸收从而降低药物的疗效。还有单宁酸不仅容易和含碱的药物中和，就是和许多其它种类的药，也容易发生化学作用，使药效减低。

为了你早日康复，保证药效的发挥，劝君不要用茶水服药。

153. 病人吃水果有何讲究？

部队官兵来自五湖四海，生疮得病在所难免，为了体现官兵之间、战友之间大家庭的温暖，有人患病住院，总有人带着营养品及水果前去探望，但你知道带什么水果好吗？这要根据他的病情，能吃什么水果就带什么水果，但愿你不会帮“倒”忙吧！

营养丰富、香甜可口的水果无疑在人们的健康中起着重要作用，尤其病人适当吃些水果，更有好处。但是，不管得了什么病，不加选择或过多地食用水果，反而会有害健康，甚至会造成不良的后果。

前两年，美国进行的一项研究表明，食用过多的果糖（存在于水果中的一种糖类）会使人体缺铜。人体缺铜会导致血液内胆固醇增高，引起冠心病。当然，正常地食用水果

不会导致这种情况。

那么，哪种病不宜吃哪种水果呢？

心肌梗塞的病人，不宜吃苹果、柿子等。柿子性寒，产后和体弱的人均不宜食用。另外贫血者也不能食柿子。心力衰竭和水肿严重的病人，不宜食椰子汁。

糖尿病人，不宜食用荔枝、香蕉、苹果、无花果、梨及含糖量多的水果。荔枝有降血糖的作用，一次进食过多便容易发生低血糖症，出现头昏、出汗等，严重的还会发生血压下降，临床上叫做“荔枝病”。

胃酸过多的病人，不宜食杨梅、梨、李子、柠檬等酸度较大的水果。尤其是酸梅，多食伤齿，也生痰助热，痰饮病症如咳嗽、胀满及女子停经均不宜食用。

腹泻病人，不宜食用梨、李子、香蕉等水果，因梨子甘凉，有润肺止咳，清热化痰、止渴、通肠等多种功效，多食则伤脾胃；又如李子甘凉，多食则助湿生痰，诱发疟疾、痢疾等。而食苹果却有治疗作用。

消化不良的不宜多食龙眼，因龙眼中含有丰富的蛋白质和糖分，如果一次食之过多，就会影响食欲。

高血压、哮喘病人不宜多吃红枣，因红枣甘温，具有补脾健胃，润肺安神等功效，多食则生痰，助热损齿、食积等。

腹泻、产后、病后之人不宜吃西瓜，西瓜虽是盛夏的佳品，有解暑除烦、止渴醒酒之功，能治咽喉肿痛、口舌生疮等症，但其性甘寒，这些病人不宜吃，就是健康人也不能多吃，反之则积寒助湿而发病。

老年习惯性便秘病人，不宜过多食用苹果、柿子等，而

香蕉、梨则有利于老年性便秘的人。

由此看来，水果虽好，但要因人而异，吃的量要适宜。

154. 食醋有什么好处？

醋，有人把它叫做“山西油”。由此看来，山西人爱吃醋不用多说，而且山西的醋已是名扬海外了。

醋的主要成分是醋酸，即乙酸，还含有乳酸、葡萄糖酸、琥珀酸、氨基酸、糖类、醛类，还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁和B₂，并含有微量酒精。

醋有很强的抑菌和杀菌作用，所以越来越受到人们青睐。夏天吃凉拌菜放点醋，不但美味可口，还可杀菌，可预防肠道疾病；冬春季，食醋可防治呼吸道疾病。做菜加醋，可去腥解腻，使菜肴色、香、味变佳。

醋除起调味作用外，可使胃液增加，促进食欲，帮助消化。食醋还有软化血管、降低血压的功能。每日喝开水时，在杯中酌情放几滴醋，可防便秘。睡觉前倒一杯冷开水，加一匙醋喝下，片刻即可入睡，不再失眠。

四肢扭伤，可把面粉煮成糊，再调些醋涂在纸片或布上，贴于患处，干了之后揭下换新的，如此数次，可消除疼痛和发热。

醋，除上述作用外，还可以预防流感。解放军某部卫生科，曾对食醋熏蒸能否预防流感的问题进行过广泛和深入的研究。在某流感区，对5344人进行了预防流感的对比观察，证明食醋熏蒸法预防流感确有疗效。其作用原因可能与醋的化学成份改变了某些病毒和细菌的生存环境，使其不利于生长繁殖有关。此种方法已广泛用于集体单位和家庭的预防措施

之内。

醋还有很多妙用，在此不一一例举。

155. 什么是艾滋病？

艾滋（AIDS）病，又称获得性免疫缺损综合征，是一种感染上HIV病毒的病。

1978年在美国首先发现了这种病，1982年这种新的疾病被命名为获得性免疫缺陷综合征，以其英文单词的词首组合简称AIDS，中文译名为艾滋病。

当人体感染上HIV病毒后，人体的免疫系统遭到破坏，使人无法抵抗各种疾病的感染。这种病的潜伏期长的可达3年之久。临床表现为持久性，流感型发热、头痛、全身痛，长期疲劳感、食欲不振、体重下降、贫血，全身淋巴结肿大、皮肤出现大小不等的瘀斑。

人们曾试用各种药物来对付这些疾病，但都不能根治免疫缺陷，结果是威胁生命的感染反复发生，病人因无法治愈而以死亡告终。

156. 艾滋病从哪里来？

“艾滋病正侵袭我国，全国累计艾滋病患者已达194例”。这是卫生部在1990年2月7日发布的最新消息。

事实证明，艾滋病确已传入我国，其流行蔓延趋势相当严峻。

那么，艾滋病是从哪里来的呢？

我国的道德观念的确与西方不同，同性恋和应用毒品也是被禁止的，但旧社会遗留下来的恶习并没有消失殆尽，相

反还有死灰复燃的趋势。随着近年来国际交往的增多，西方的腐朽思想也侵蚀了一些人的头脑，此外，大量的外籍人和华侨来华旅游、探亲和工作，进口血液制品的输入，都可能将艾滋病病毒带入我国。

艾滋病的传播途径有 3 种：

(1) 是通过性接触传播，同性恋者间可传播，异性间也可传播，因为 HIV 病毒存在于精液和阴道内，性交和同性恋时，双方可以互相感染。有的地区妓女中感染艾滋病病毒的竟高达 88%，嫖客被感染的危险性成倍增高。

(2) 是通过血液和血液制品，西方国家有些人滥用静脉注射毒品，多人共用注射器，很容易传播艾滋病病毒，尤其是同性恋者、妓女和性乱者同时又是嗜毒者，更增加了感染艾滋病病毒的危险性。另外，有人输入污染了艾滋病病毒的血液和血液制品，就会彻底破坏人的免疫系统，致使一切抗体失去作用。

(3) 是母子（女）间感染，如果母亲患艾滋病或带 HIV 病毒，无论在怀孕、生育、哺乳期，都可对儿童发生感染，尤其是哺乳期被感染的危险性更大。

还有在医疗工作中，如果注射针管，针头被 HIV 病毒污染，用这些带 HIV 病毒的针管、针头给健康人注射也会使注射过的人被感染。

从以上几种情况可以看出，艾滋病的主要传播途径与乙肝的传播途径是非常相似的，不过乙肝已有疫苗。

157. 有预防艾滋病的药吗？

当听到艾滋病这个病名后，让人感到“害怕”，尤其是

那些具有不良行为不洁身自爱者，也许会打听现在有没有预防艾滋病的疫苗？

研制艾滋病疫苗是当前艾滋病研究的主要课题之一，美国、法国、联邦德国等国的政府投入了大量的研究资金，以期早日获得成功。但是由于艾滋病病毒结构复杂和发生变异，研制的疫苗虽可形成抗体，但抗体是否具有保护作用仍未确定。

据资料介绍，目前疫苗研究仍处于黑猩猩动物试验阶段，短期内还不可能问世。

158. 看电视有什么卫生？

电视已进入千家万户及军营的文化生活中，电视已成为官兵勾通信息、增长知识、开阔眼界、调剂生活的良师益友。

当你坐在电视机前，笑声过后，你考虑到看电视有什么卫生知识吗？如果看电视时间过长或看电视方法不当，不仅影响学习和休息，还会影响健康，特别是对眼睛的损害更大。

打开电视机以后，由于内部电子流对荧光屏不断射击，荧光屏的表面便会产生静电荷。静电荷对空气中的灰尘具有一定的吸附作用，灰尘中常含有大量的微生物和变态粒子，其中有一部分被吸附在人的皮肤表面，离电视机越近，被吸附皮肤表面的灰尘越多，如果这些灰尘过多地长时间地被吸附在人的皮肤上，可导致发生皮肤病。许多在电视机荧光屏前工作的人脸上常出现斑疹。

因此，看电视时要图像清楚，色度、亮度适中，还必须注意不能离荧光屏太近，太近眼睛的调节力增大，就容易引起

眼睛的疲劳。有人认为目前市场上出售的“视保屏”具有一定保护作用。但效果如何，有待进一步去肯定。如果我们看电视时间过长，中间要有短暂的休息时间，可闭目养神或按摩眼眶周围，以消除眼睛疲劳。看完后做做眼保健操，有益于眼睛健康，最好洗洗脸，这样也有益于面部皮肤的健康。

159. 你能鉴别塑料袋是否有毒吗？

在日常生活中，塑料袋的用途十分广泛，用它盛装食品和其他日用品是非常方便，因此越来越受到人们的重视。

塑料袋是用塑料薄膜制成的，当你在用它装食品时，能鉴别它有毒吗？

塑料薄膜有两类，一类是用聚乙烯、聚丙烯和密胺等原料制成的，这类无毒；另一类是用聚氯乙烯制成的，有毒，如用它包装食品，就有中毒的危险。

鉴别塑料袋是否有毒，有三种简便方法：（1）是把塑料袋置于水中，并按入水底，浮出水面的无毒，沉在水里不浮起的有毒。（2）是用手触摸塑料袋，有润滑感的无毒，有发粘感的为有毒。（3）是抓住塑料袋，用力抖一下，声音清脆的无毒，反之即是有毒。

160. 怎样鉴别肉、蛋、饮料类的质量？

食品的好坏，需要有一定的鉴别能力，这也是一门科学。这对于经常到市场买菜的人来说，尤其部队的司务长、炊事班长，懂得一些鉴别食品质量的知识，是很有必要的。

（1）肉类：新鲜肉有一种固有的香味，表面有一层微干外膜，肉色淡红发光，切面坚实有弹性，指压不留陷窝，肉

汁透明。新鲜肉切口处由于肌红蛋白暴露于空气中而呈紫红色，暂时放置则氧化成鲜明的红色，长时间放置则变成褐色。

不新鲜的肉表面干燥或极为湿润并有粘液，切面呈灰白色，无光泽，无弹性，有腐臭气味。

(2) 蛋类：新鲜蛋表面粗糙，有光泽，在阳光下或灯光照射时呈半透明，蛋黄轮廓清晰，打开后无异味。鲜蛋比重为1.08左右，变质蛋比重可降至1.03左右，故当放入比重为1.03的盐水中（60克食盐溶于1000毫升水中）时，新鲜蛋立即下沉，刚开始变质或时间已很长的蛋则钝端向上缓缓下沉，完全变质的蛋则上浮在水面。

一般质量差的蛋，蛋壳表面光滑，发暗，无光泽，振摇时响声明显，对光照射混浊发暗或有污点，打开时散黄，粘壳、有臭味。

(3) 饮料类：饮料一般都标有保存期限。优质饮料应该没有沉淀，不漏气，开瓶后具有原香味。如有混浊或沉淀，有异味，无论是汽水、啤酒、果子汁，还是补酒、露剂均表示已变质。

161. 怎样鉴别鱼类是否新鲜？

鱼具有味道鲜美、营养丰富等特点，是人们喜爱的上等食品。目前市场上出售的有鲜鱼和冻鱼两类，如果你不会鉴别新鲜好坏，买回以后也许会让人扫兴。

(1) 新鲜鱼：新鲜的鱼，表皮有光泽，鱼鳞完整，贴伏，鱼背坚实有弹性。用手指压一下，凹陷处立即平复。鱼鳃鲜红或粉红，鳃盖紧闭不易揭开，没有粘液，无臭味；肚

腹不膨胀，肛门不突出，将鱼放在水中不下沉。鱼的眼睛透明，洁净而突出。

不新鲜、甚至变质的鱼，眼球下陷，眼睛混浊灰暗，有时因内脏溢血而发红；鱼鳞色泽发暗，鳞片松动，鱼背发软，腹部膨胀，肛门突出，肉与骨脱离。指压腹部，凹陷部分很难平复。鳃的颜色呈暗红或灰白，鳃盖易开，有陈腐味和臭味。

(2)冻鱼：质量好的冻鱼，表面清洁，光泽明显，鱼肉、鱼骨连接牢固不脱离。用温水解冻后，有鲜鱼本身的外形特点，如带鱼为银灰色，黄鱼为黄白色，鲤鱼为金黄色，闻其味时，没有什么难闻的异味。

如解冻后的鱼，腹部变黑，鱼体不但无弹性，而且肉、骨脱离，说明冷冻前已不是新鲜鱼了，如果再伴有难闻的异味、腥臭、恶臭等，证明此鱼已腐败变质了。

162. 你会鉴别罐头食品的好坏吗？

各种精制的美味食品罐头，因其携带、保存方便，食用可口，越来越受到欢迎，而且特别适合于军用食品。

罐头食品是指经过灭菌处理后，密封保藏的一类食品。罐头包装主要有铁皮罐，玻璃罐、铝罐，塑料罐和“软罐头”等。罐头食品在出厂前，都经过严格灭菌和保温检验。轻工业部标准规定铁皮罐头的保存期限为1年，玻璃瓶罐头为半年。

当你拿到一瓶罐头时，你怎样鉴别罐头内食品质量的好坏呢？鉴别罐头的优劣，一般是先看罐头的出厂日期，再看罐头的形体；如果是玻璃瓶装罐头，还要观看瓶内食物的形

态与颜色。

一般罐头正中都打有生产日期和厂代号、产品号的硬印。购买时应仔细查看罐头上的商标所注明的出厂日期。其次，铁皮罐头先看接缝卷边的地方有没有凹陷或凸出，再看罐外有无铁锈，还可以用手指按压底部，都可间接证明罐内食品是否新鲜。玻璃瓶内的食品变色，汤汁混浊，有沉淀物等，一般说明食品已经变质。

163. 炒绿叶蔬菜为什么会发黄？

人每天都需吃菜，色香味美的菜会增加你的食欲和补充更多的营养，尤其是绿叶蔬菜。

绿叶蔬菜种类很多，四季均有，是人们生活中不可缺少的食物。绿叶蔬菜质地鲜嫩，含有丰富的营养和水分。但是，人们在烹制时，由于火候掌握不好，常常使菜变黄，这是为什么呢？

绿叶蔬菜中，有一种抗坏血酸氧容易和空气中的氧结合，烹制时当温度升至80℃以上，绿叶菜就容易变黄。特别是未经热油煸透就加盖烧煮，靠锅内热气上下反射焖熟的菜，必然变黄。

那么，怎样才能使炒菜时绿叶蔬菜不致变黄呢？

首先采用旺火、热油急煸速熟的方法，即烧热炒锅，放油烧至油滚冒烟时，将切好的菜放入，旺火煸炒几分钟后，加盐、味精炒透即出锅，其色泽便碧绿生青，又不会过多损失蔬菜中所含的维生素，而且菜味新鲜可口。

164. 为什么不能吃“米猪肉”？

“米猪肉”就是含有大量绦虫包裹的肉。也就是说在“米芯猪”的肉里有许多猪带绦虫的幼虫，称为囊尾蚴，又叫囊虫。如果我们吃这种肉时，煮的不透，炒的不熟，尤其是有人喜欢吃涮猪肉片，肉里的幼虫没死，吃后就会感染绦虫病。

有人会问：“加热是否可以把猪囊虫杀死呢？”经实验证明，猪囊虫对高温和低温的抵抗力都较弱，用加热和冷藏的方法是可以杀死它的。

猪带绦虫的成虫和幼虫都可以寄生在人体。成虫寄生人体的肠道里，一般来说，并无明显的症状。但幼虫却可寄生在人体的任何组织、器官内，这就是囊虫病。寄生在皮下时，局部可以见到或摸到如蚕豆大小柔软的囊状物；如寄生在眼，可造成视力减退，甚至失明；如寄生在脑，可引起一系列的神经精神症状，甚至产生相当严重的危害。相反，如果患上了这种病，从目前来讲，尚无令人满意的药品和治疗方法。因此，不能吃“米猪肉”。

我国有明文规定，凡屠宰猪牛后，都要经过有关部门检验，发现米猪肉，检出包裹就不允许出售。所以，我们在采购自由市场或购买小商贩的肉类时，要特别引起注意。

165. 眼皮跳是怎么回事？

常听人说：“左眼跳财，右眼跳灾”，其实，这完全是一种迷信的传说。

在日常生活，我们的眼皮，有时会无缘无故地突然连续

跳动，这到底是怎么回事呢？

“眼皮”，医学上叫作“眼睑”，它是眼球的“门户”，起着保护眼球的作用。在人们的眼睑内，有一条很薄的肌肉，叫“轮匝肌”，如果轮匝肌纤维的某个部分，受到某种刺激，它会突然产生反复收缩，这就是我们常说的“眼皮跳”，在医学上叫做“眼睑震颤”。

眼皮跳的原因主要有两种：一种是由于失眠或睡眠不足，眼睛过度疲劳，或者由于贫血，烟酒过度，使轮匝肌纤维过度收缩，引起缩张失常而产生的；另一种则是由某些眼病引起的，如近视、远视、散光、结膜炎和角膜炎等。此外，当眼睛受到强光刺激，或滴用缩小瞳孔的药物，也可能引起眼睑震颤。

由此看来，偶然的眼皮跳动不是什么病，更谈不上跳财跳灾，所以，只要适当注意休息，眼皮跳的现象很快就会消失。如果经常发生眼皮跳，跳个不停，则应到眼科请医生检查和治疗。

166. 落枕是怎么回事？

在生活中，你可能会在哪一天起床后，突然感到一侧颈项部疼痛，肌肉紧绷、强直，头部活动受限，下巴转向一边。如果扭动头部，便感到疼痛难忍，有时甚至牵及头部，肩背和上肢部，这就是人们常说的落枕了。这时，你可能会时时提防，害怕别人碰你头部或故意与你开玩笑。

落枕是非常多见的，多由于劳累过度，睡眠时枕头高低位置不当，躺卧姿势不良，或搬举重物突然使颈部扭转而发生，有时受寒也能引起。本病常因一侧斜方肌和胸锁乳突肌

等受损，而产生持续痉挛性收缩。

治疗落枕的方法较多，如按摩、推拿、针灸、热敷、拔罐、电疗等，均以温通经络，舒筋活血为主。自我按摩也有很好的疗效，1~2次即可治好。其方法是：

落枕有明显的压痛点，用手的食、中、无名三指在压痛点按揉1~2分钟，力量由轻到重，以自己能忍受为度。再将手指点在压痛点上，使颈部作轻度的左右摇摆及旋转活动，其幅度由小逐渐增大，可起到舒筋活血的作用。还可用上手法在患侧颈项部由上而下及肩部由内向外缓慢按揉1~2分钟，力量要柔和，使紧张的肌肉逐步放松而缓解其症状。

落枕的预防，应在睡觉时避免枕头过高或过低，防止颈部受寒冷刺激等。

167. 为什么久蹲突然站立会头晕？

在日常生活中，我们总有蹲下来的时候，尤其是部队官兵，外出执行任务，多以蹲下吃饭为主。当你蹲了一段时间以后突然起立时，会觉得忽然一阵头昏，眼前冒金星。

这是为什么呢？它是一种神经反射，是在姿势突然的改变中，每个健康的人都会出现的一种反应。

头晕，是因为脑子缺血，神经细胞的活动受影响，眼前冒金星，是因为眼睛的视网膜的血液供应减少，视细胞受到刺激的结果，两者都是由于突然起立时，头部忽然发生的暂时性贫血的结果。

当人蹲着的时候，腿上的血液大大减少，前倾的头部却特别充血，而当人们突然起立时，大部分血液都到担负着将

身体举起的两腿，回心血量减少，头部的血液供应也迅速减少，同时由于重力的影响，原来在头部的血液，这时却大量向下流，这就造成了脑部暂时性的贫血现象，所以会感到头晕眼花。正常情况下，这种现象会很快消失。

为什么有人出现这种反应，有人又不出现呢？这就与各人神经系统的活动情况，以及身体体质的强弱有关了，比如运动员就很少出现这种情况，是因为有强健的体魄。如经常反复发作者，则应及时就医诊治。

168. 多疑过甚也是病吗？

在生活中，我们周围确有一些青年人，存在着不同程度的多疑。如别的战友经常受表扬而没有自己，就怀疑领导“偏心”，有别人说自己的坏话，访友不遇，认为战友是有意疏远；有的一直怀疑自己的恋人会变心，有的寄出信件后，怀疑信封没有糊好；怀疑信寄出后会遗失或会被人偷走等。这些人，为什么会多疑呢？

多疑实际上是对客观事物以及他们与自己关系的一种偏激认识。多疑的人，一般较内向、固执、情绪不稳、敏感多心、心胸狭窄、不好社交、自负和好嫉妒。从多疑的产生和形成的过程看，这是一种消极暗示的自我强化，常常是怀疑什么，就越觉得确实是那么回事，循环往复，多疑之心日趋严重。

多疑，对身心健康发展是很不利的。多疑会给工作、学习、社交、恋爱、婚姻等带来很多障碍，并产生痛苦和烦恼。多疑者往往是戴着“有色眼镜”去观察周围的人和事物，这样就很难与周围环境相适应，也不易与战友相处。

从精神医学角度讲，偏常性格属易感素质，如多疑敏感，常独处一隅，固执好幻想，不善于交际人，就很容易患精神方面的疾病。

所以，劝君加强学习，提高修养，增强对事物的分辨和认识能力，同时加强意志锻炼，走出自己狭小的思想天地。

169. 寒冷时皮肤为什么会起鸡皮疙瘩？

起“鸡皮疙瘩”，对我们来说，并不陌生，也许人人都体验过。

当你在游泳池边或河里游泳时，皮肤上有时会出现一个个小粒子，在冬天，你从温暖的屋子里走到寒冷的西北风里，脸上也会出现小粒子，就象鸡的皮肤一样。所以，人们把它称为“鸡皮疙瘩”。

“鸡皮疙瘩”是皮肤自卫作用的表现，当皮肤受到冷的刺激时，皮肤下面的感觉细胞，立即通过神经报告大脑，大脑皮质立即发出命令，使皮肤上的汗毛孔收缩，汗毛下面的一种肌肉——竖毛肌也接到命令，收缩起来，使汗毛竖起。这时，皮肤的表面变得很紧密，于是一个个小疙瘩就起来了，它象一道墙壁一样，使身体内的热量不致散发或减少散发。

所以，皮肤受冷起了“鸡皮疙瘩”，就是给了你一个信号：“请注意保暖！”

170. 冻疮年年复发怎么办？

冻疮是由于气候寒冷、潮湿作用于机体所引起的局部血液循环障碍，而导致的局部组织非冻结性的损伤。常有年年

复发的特点，从而影响部队的军事训练。

冻疮好发于身体的暴露和末梢部位，如手背、足趾、足跟，面颊及耳廓等。冻疮初起时，患处出现红斑、弥漫性水肿，并出现大小不等的结节，局部感觉异常，灼痒、胀痛，边缘明显，有时可出现水泡。

当冻疮发生后不久，若改变潮湿，寒冷或天气转暖，可不治而愈。但若长时间在 10°C 以下而潮湿的环境中，则往往迁延不愈，病程可长达1~2个月。来年如不引起注意，便容易复发。

如发生了冻疮，条件许可应脱离冷而潮湿的环境，局部禁用雪搓，也不能立即用火烤，更不能用手指甲去搔抓发痒的皮肤。

治疗：可用 42°C 温水进行浸泡，每日1次，每次20分钟，然后用毛巾擦干，换上干燥的手套、鞋袜，室温在 15°C 以上时，数日内可痊愈。691和741冻伤膏，对冻伤疗效较好，局部涂敷，每日1~2次，数日可愈。也可试用新霉素软膏等，最好用红外线灯照射治疗。如有破溃者，则需应用抗菌素，防止感染。

对冻疮年年复发的人来说，应积极预防来年复发。首先注意冻伤部位的保暖，同时可用大蒜捣烂成泥状，经常擦擦患处，或用红辣椒泡水浸洗，都有一定的治疗作用。还可采用局部按摩，改善局部血液循环来达到预防和治疗之目的。

171. 碘酒、红汞、紫药水的应用有什么不同？

在卫生员的十字包中，碘酒、红汞、紫药水是必不可少

的外用药，官兵们对它们的名字也都很熟悉，但在应用时未必都很了解，在此作一介绍：

碘酒也称碘酊，一般含碘2%，多用作皮肤消毒。碘酒杀菌力强，它是通过碘与细菌的蛋白质起碘化作用而杀死细菌的；由于它具有较强的穿透能力，还可杀死细菌的芽胞。用于皮肤消毒，如静脉注射前或外科手术前的消毒，涂碘酒待干后，须用酒精将碘擦去，以免皮肤起疱。因碘酒能刺激皮肤，增强局部血液循环，小疖肿未成熟时，涂些碘酒可使疖肿消散。也可用于伤口消毒，尤其是被铁钉或农具刺伤或泥沙弄脏了的伤口，清洗后用碘酒消毒，效力也好。但是对碘过敏的人，禁止使用。碘酒只能外用，不可直接口服。

红汞，又名红药水，220，主要是通过缓慢放出汞离子，对细菌的酶起作用。因为汞放出得很慢，实际上杀菌力也相当弱。但是它却有碘酒所缺少的优点，即刺激性较弱。常用于粘膜如口腔、眼部、会阴部等手术前消毒，也可用于皮肤小创伤，特别是比较清洁的新鲜伤口如利刀割伤，不太深的伤口等消毒。

紫药水，又名龙胆紫。常用的浓度为1~4%。对于固紫染色阳性（旧称革兰氏阳性）细菌，如化脓的葡萄球菌杀菌力较强，但对芽胞无效。它的杀菌力介于碘酒与红汞之间。涂紫药水后会在表面形成一层保护膜。粘膜及皮肤浅表创伤、化脓感染等都可用此种药水。

172. 碘酒和红汞能同时用吗？

碘酒和红汞，都是常用的皮肤消毒剂。皮肤和粘膜损伤后，可以用碘酒也可以用红汞，但二者不能同时应用。这是

为什么呢？

碘酒中含碘，红汞中含汞，碘与汞混合在一起，容易发生化学反应，产生一种刺激性很强的碘化汞，不仅失去了杀菌作用，而且对皮肤、粘膜及其它组织有强烈的刺激作用，腐蚀伤口组织，甚至引起皮肤损伤及粘膜溃烂。这种碘化汞被人体吸收过多后要引起汞中毒。

所以，碘酒和红汞在应用时，只能用一种，而不能同时用两种。

173. 洗脚有什么学问？

临睡前，我们都要洗洗脚，一是讲究卫生，二是便于进入梦乡。部队的官兵，经过长途行军和一天紧张的训练，睡前洗脸洗脚，能消除疲劳，使次日的精力更加充沛。

那么，洗脚有没有什么学问呢？

古人曰：“寒从脚下起”。有些冬令多发病，如小腿抽筋、肠痉挛、风湿病、腰腿部关节炎等，往往与足端受寒有关。如果每晚临睡前，用热水洗洗脚，可提高足端抗寒，抗病力。其方法是，洗脚后，将拧干的洗脚毛巾或用手掌在左右脚心各擦50次左右，方能促进足端的血液循环，增加足端营养物质的供应，减少局部酸性产物的聚积，同时有助于驱除疲劳，促进你酣然入睡，而且还可防治脚汗、冻疮和足癣。

中医把足心命名为“涌泉穴”是很有道理的，洗脚后常揉擦足心的涌泉穴，具有健脑益智、催眠镇静、固肾暖足之功。

战友，在日常生活中，你不妨坚持下去，试试它的功效

吧！

174. 夏季怎样自制中药饮料？

盛夏季节，官兵仍在“夏练三伏”，对体力消耗很大，如果不注意，还容易引起中暑等疾病。假如后勤卫生人员能自己配制一些中药饮料，不仅可以消暑解渴，而且还有防病治病的特殊功能，我相信，干部战士是会欢迎的。现将收集的几种方法介绍给大家，可试用。

(1) 用茶叶10克，白菊花6克，白糖50克，开水1千克。按参训人员饮用量计算后，闷泡，凉后送到训练场当茶饮用，可起到清肝明目，生津解渴。

(2) 山楂、麦芽、甘草各10克，白糖适量，水1千克，按人计算煮沸后当茶饮用，可以消食解暑。

(3) 白菊花50克，金银花50克，放水1千克，二味药同煮15分钟，冷却后分多次服用，具有清热解毒之功。

(4) 百合50克，绿豆100克，白糖150克，先煮绿豆30分钟后，加入百合，白糖煮15分钟，待冷却后饮用，可防治暑热。

(5) 决明子50克，白糖100克，水1千克，把决明子与白糖同煮20分钟，冷却后当茶饮用，可起到润肠通便，清热明目的作用。

(6) 西瓜2~3千克，去掉瓜籽、皮，冰镇1小时后，放入白糖50克，捣烂拌匀后即可食用，可用于中暑的急救。

175. 阴茎经常勃起有害吗？

阴茎里有丰富的海绵体组织，当这些海绵体充血时，便出现阴茎勃起。阴茎勃起是人类男性的一种本能，是由一系列反射活动所引起，并不是人的意志所能决定的。

青少年进入青春期，就会产生一定的性要求。当受到一些有关性的刺激，如对异性的羡慕，看了电影、电视和书刊上的爱情情节，睡眠中做色情梦，以及紧身裤衩对生殖器的摩擦，都可引起阴茎勃起。外界刺激也可出现生理性阴茎勃起，有时在膀胱尿液膨胀时也可出现阴茎勃起。可见，阴茎勃起是男人的自然本能，青年时期阴茎勃起次数相对增多，这也是很自然的事，不必为此而忧心忡忡也不要强行克制，何况这也无济于事。

应该指出的是，青年时期是最容易引起性冲动的时期，容易发生手淫行为。据统计，约90%的青年曾有过手淫行为。当然，偶然的手淫并不影响健康，但过多的手淫或过分追求性刺激，那将是有危害的。

还有个别人，阴茎出现持续勃起的现象。阴茎持续勃起并非是性欲亢进的表现，相反却是一种疾病。现代医学证实，在某些发病因素的刺激下，阴茎海绵体的动脉会持久扩张，而静脉会持久收缩，造成持久的充血状态，时间一长影响阴茎的血液循环和氧的供应，阴茎会明显肿胀与疼痛。当出现这种情况，就需到医院请医生明确诊断，妥善处理了。

176. 手淫有什么害处？

手淫是对性冲动不正常的发泄，是一类行为，是性心理

发育，性意识增强的表现。手淫多发生于男性青年和成年，国外性科学工作者报告，90%左右的男子和60%以上的女性有过手淫，由此可见，手淫是十分常见的，而且容易形成习惯。

那么，手淫有什么害处呢？

“手淫有害”这样的观点至少流行了几个世纪，传统的说法如某些宣传似乎把手淫的危害说过了头，可以说是根深蒂固，影响极广，这一方面不符合科学，另一方面会造成有手淫行为者着急苦恼而难以自拔。

手淫的害处实际在于它造成的精神负担，这种精神负担远远胜过手淫损失一点精液本身的危害，有些人得了“神经衰弱”或者某种慢性病，往往会归咎于自己有手淫习惯，或者是过度手淫造成的。科学家们为了检验手淫和健康的关系，进行了大量的比较，结果发现它与神经衰弱，精神分裂症，精神发育不全等精神疾患都毫无关联。研究还证明，青少年有无手淫，与日后的智能，成就，社会适应以及性功能都没有任何联系。

值得提到的是，社会上认为男子手淫伤身体，精液带个“精”字，使人自然而然地联想到是人体的“精华”，会“大伤元气”，大可不必把一次射精看得那么重要。

在多数情况下，手淫是正常的，也是无害的。但是，手淫会影响休息睡眠和学习，也有极少数属不正常的手淫。如手淫行为十分频繁，甚至是天天有，每天好几次，而且经常有想手淫的性冲动，上课时想，工作时想，上床时或一人独处时更想，甚至因为手淫未能好好地完成训练和工作任务，这类手淫是不正常的。有许多人申述，手淫会使人感到疲

劳、乏力、精神不振、身体虚弱、记忆减退或效率下降。手淫可以诱发性器官充血，长期反复的性器官充血，在男子可诱发无菌性前列腺炎，产生腰酸，排尿滴沥不清等症状，有过手淫的会感到，当手淫后，由性高潮期转入消退期，会有短暂的全身松软的感觉，这都是由紧张转为松弛的表现。也有一些人是较为持久的感觉，这是心理紧张所造成的，认为手淫是件“坏事”想竭力克制，但又未能控制住，手淫时怕别人见到，因而常常是既害怕又兴奋，事后感到象做了错事一样，又悔又恨。这一系列的心理紧张，可以造成许多心理生理反应，正如前面提到的，“心理作用”的结果，要比手淫本身的害处大得多。

在此，并非是提倡手淫，只是说偶尔手淫无害健康；对于那些已经积以成习，或过于沉溺者，则应该加以克服。手淫只要戒除3~6个月后，性器官瘀血与性中枢劳累等情况都可以逐步康复，并不会留下性功能障碍的后遗症，戒除手淫没有什么灵丹妙药，关键在于对手淫问题有一个正确的认识，依靠毅力与自我督促，一旦有欲念就要自我警戒，用理智和决心去克服这种不良习惯，把注意力和兴趣集中到工作和学习中，不看淫秽书刊，就寝时不要胡思乱想。同时要注意性器官卫生，不穿过紧的内裤，不勉强憋尿，按时起居，睡觉的体位最好取屈曲双腿侧卧。

战友，相信你看完本节的内容后，会正确认识手淫，同时也相信那些有手淫习惯的同志会戒除这种不良的习惯。

177. 遗精是病态吗？

遗精是正常的生理现象，是男性生殖器官发育成熟的表

现。正常的遗精对身体健康是无害的，所以也不是病态。

一般健康男性都曾有过遗精，由于遗精多发生在睡梦之中，所以也称梦遗。从遗精的次数来讲是因人而异每周1次，或者是数周、数月1次都属正常，偶尔每夜1次或1周两次也不算异常。再者，要搞清是不是遗精，如有时，阴茎在性冲动时，流出一些精滑液体，量又不多，那是尿道产出的液体。有时即使没有性冲动，也可能有粘液外流，量较少，那多半为前列腺液。

那么，遗精有没有病态之说呢？肯定地说，有些遗精就属于病态；如频繁的遗精，每夜1~2次或1周数次；始有性冲动就发生遗精；已经结婚，性生活也规律，仍然遗精等，这些都属于不正常的现象，说明身体某处有病，也可能由于外阴受到刺激，也可能是性神经功能发生障碍，那就需要请医生给予诊治。

当然，加强锻炼身体，养成良好的个人卫生习惯，不看淫秽物品，都将有助于防止不正常的遗精现象发生。

对不正常的遗精者来说，要有正确的认识，没有必要整天顾虑重重，必要时可请医生诊治。对有日夜梦遗滑精者，可试用菟丝子90克，水1升煎成300毫升，分早、午、晚服下，也许不会再遗精了。

178. 多吃糖有什么害处？

糖是家家户户必备的食品，甜食常受人们欢迎，战友生了病，人们多以“糖”相送。殊不知，糖会给你的身体健康带来什么呢？

随着科学研究的发展，吃糖过多对身体健康的危害，逐

渐被人们所认识。常见一些年轻的妈妈指着孩子说：“看看你的牙，以后还吃不吃糖？”

人的生存，靠食物中的多种多样物质，其中最主要的是糖、脂肪和蛋白质。人体代谢所需热量70%是由摄入的糖来提供的。如果人们吃的糖类食物过多，身体利用不了，就会不知不觉地在甜蜜中受害。前段时间还曾有关于“戒糖”的报道，当然也不能把糖的危害性说的那么严重了。多吃糖其受害的表现主要有以下几点：

（1）大家知道，儿童吃糖过多时，容易发生龋齿，概括地讲，糖的消耗量与患龋齿数成正比关系，糖消耗低的国家龋齿数少，反之龋齿数就高。

（2）吃糖过多，可使人体免疫力下降，容易罹患疾病。

（3）胃病一般都有反酸和疼痛症状，吃糖能促使胃酸增多和使疼痛加重。所以胃病患者应忌食糖。

（4）人体内糖过多时，糖会转变成脂肪在皮下贮存起来，人就要发胖，这时体内血脂、胆固醇高，容易患高血压、动脉硬化、冠心病，还会诱发糖尿病。

总之，人们要尽量减少食糖量，不要单纯依靠糖类食物来供应热能，所以，要警惕在甜蜜中受害。正如我国古代医学文献指出：糖“多食害脾，久食反有热壅上膈之虞”；“多食久食有生痰损齿之弊”。

179. 吸烟有什么害处？

众所周知，吸烟对人体有害是确信无疑了。但是，我国的“烟民”队伍在日趋扩大，吸烟的“质量”档次在逐步提

高，已经成为一个社会问题。据报道：1985年，我国每人平均吸烟量为1125支。现在我国吸烟者约2.5亿人。从一个侧面可以看出，吸烟对身体健康到底有多大危害性，并没有被人们真正所了解，恐怕这还是主要原因之一。

我国爱卫会于1984年组织了除台湾省以外的29个省、市、自治区的大规模调查，结果表明：我国15岁以上人口的平均吸烟率为33.88%，其中男性吸烟率为61.01%，女性为7.04%。男性吸烟率远远高于女性，男性从15~19岁组到25~29岁组的吸烟率猛增，30岁以后高达70%以上；45~49岁组吸烟率最高可达76%，65~66岁组最低，为68.24%。女性吸烟主要以五六十岁的中老年为多。

至于我军的吸烟情况，虽没有进行过大样本的调查，从局部现状来看，也是令人担忧的。1987年3月15日健康报有这样的报道，某团刚入伍的518名新兵中，有412人吸烟，且80%是应届高中毕业生，32%的“烟龄”已达六七年，25%的吸了四五年，43%的吸了二三年。另外，文化水平与吸烟有明显的关系，受教育水平越高的人群，吸烟率越低。有资料证明：15岁以上男性吸烟率，文盲占67.83%，小学水平占66.47%，中学水平占53.15%，而大学水平占44.72%。还有，吸烟与职业也有区别：干部为44.37%，农民为34.4%，工人为33.77%，科技人员为30.79%，医生为29.50%，教师为28.36%。

值得庆贺的是，各级部门很重视这一社会问题，如1979年，经国务院批准，卫生部、财政部、农业部、轻工业部联合发出了《关于宣传吸烟有害与控制吸烟的通知》等，并以每年“4月7日”为世界无烟日，出现了“无烟车厢”，

“无烟办公室”等；在部队中也先后涌现了不少“无烟连队”，这都为反吸烟运动的世界潮流带了个好头。

至于吸烟的历史，从文献资料、野史小说考证，在宋以前，我国人民没有吸烟的习惯。吸烟大约始于明代，由国外传入。但烟草在明代开始种植是肯定的。

至于吸烟有无一点益处，可能还有争论，但吸烟危害身体健康，则是学者、专家一致公认的。据世界卫生组织的统计数字表明，全世界每13秒钟就有1人死于因吸烟引起的各种病症，其危害之烈，可以说是显而易见的了。

烟草在燃烧过程中会产生一氧化碳，特别是烟雾中，毒性较大的成分有20余种；毒性最大，甚至可以致癌的有烟碱（尼古丁）、苯并芘、亚硝胺等。

1979年6月，在瑞典首都斯德哥尔摩举行的第四次国际吸烟与健康会议说，吸烟对肺癌、心血管疾病、高血压、胃病、胆病等发病率都有明显影响。据世界卫生组织报道，吸烟导致了90%左右的肺癌，75%的慢性气管炎及肺气肿。癌症是当今社会不治之症，而吸烟正是导致癌症的罪魁祸首之一，在所有癌症中，估计1/3与吸烟有关。另外，被动吸烟也能在一定程度上引起癌症。

在我国规模最大的中国医学科学院肿瘤医院里，肺癌病人已占几十种肿瘤病人总数的16~20%，其中90%以上的有吸烟史。

吸烟与多种疾病有密切关系。吸烟者不仅有益于自己的健康，而且也危害他人。有资料表明，经常吸入吸烟者吐出的烟雾，其受害程度比吸烟还要严重。更有趣的是，有报道认为婴儿夜啼也与父亲吸烟有关。德国的医学研究最近证

明，婴儿夜啼与其父亲吸烟有一定的关系。研究人员调查了253例婴儿，发现父亲吸烟每天10支以下，小儿夜啼的占45%；而吸烟在20支以上的，婴儿夜啼者竟高达90%。

香烟在燃烧中产生的致癌物质，将可能危害下一代，因它会使精子畸形，在数量、活动能力上来说，也会明显低下。所以，不孕、死胎、胎儿畸形等，都与吸烟有明显关系。

有些人喜欢在饭后吸烟，声称：“饭后一支烟，赛过活神仙”。但许多资料证明，饭后吸烟害处很大。因人吃完饭后，热量大大增加，胃肠蠕动、血液循环加快，连全身的汗毛孔都张开等，此时，如吸烟，吸收烟雾的能力也增强了，吸进的有害物自然也就多了。经实验证明，饭后吸一支烟比平时吸10支还有害。

在厕所吸烟，有人说是“消毒”，其实是很不卫生的坏习惯。因为厕所里氨气含量很高，吸烟时会把大量氨气吸入体内。另外，厕所里的其它有害气体也较多，而氧气则比空气流通的场所相对减少，这时吸烟，烟草燃烧就不完全，人体吸入的有害物质便会大大增加。

目前，就我国烟民队伍的“壮大”，引起了国外一些专家的关注，加之国产卷烟中焦油含量之高。他们认为，现在若不采取措施积极加以控制，到2050年，每年将有200万人死于同吸烟有关的疾病，其中90万人可能会死于肺癌。

年青的官兵们，尤其是嗜烟的战友们，当你看到上述这些资料后，难道你不后怕吗？为了你的身体健康和他人的幸福，劝君戒烟吧！

180. 随地吐痰有什么害处？

痰，是粘液、细菌、病毒、灰尘和坏死细胞的聚合物。当鼻子、咽喉、气管和肺部有病的时候，就会有痰的产生。

人人都会得病，个个都得吐痰，这无可非议。但痰吐何处，这就是一个卫生习惯和每个人的一种公德了。

我国人民有优良的文明礼貌传统，素有“文明古国”的美称。优美的环境，清新的空气，对于促进人体健康有着巨大的作用。不清洁的环境，会直接破坏人的身体健康。因此，讲卫生，爱清洁，既是社会对每个人的要求，也和每个人的身体健康密切相关。这就要求我们，人人都应注意清洁卫生，不做有损于环境美的事情，养成良好的卫生习惯，不随地吐痰。

随地吐痰，是一种很不好的习惯，也是一种公害。如有的人吐痰，好似“天女散花”，意思是不分场合，只要有痰，张口就吐；住楼上的往楼下吐，乘公共汽车往车外吐，骑自行车摇头伸脖子吐。结果空中痰块飞舞，地面痰迹斑斑。有些人是受了一点文明教育，也懂得一些卫生知识，觉得吐痰在大厅广众之中，繁华长街之处不太合适，便采取躲躲闪闪的方式，如找个人少处、墙角、台阶、路旁树后等处吐几口，有的人甚至还用脚踏一下，怕是被人看见不好意思。当你到车站，招待所，公园，电影院等公共场所，常可见到痰液粘在墙壁，坐椅，扶手树杆，电线杆上，让人感到恶心，更有一些人，干活时往手心吐唾沫，有人面对别人咳嗽，打喷嚏，甚至与人争吵吐口水，这都是极不卫生的坏习惯。

痰迹斑斑，首先给人的印象是不卫生，更主要的是随着

空气的蒸发，痰液里的各种致病菌伴随灰尘的飘落，使人吸入感染而生病，象感冒、气管炎、肺结核、肺炎、肺脓疡、白喉、百日咳、猩红热、脑膜炎等呼吸道传染病，都可以通过随地吐痰、打喷嚏、咳嗽等方式将病菌传染给别人，所以说，随地吐痰是一种公害。

也许有人会问，那痰吐何处？对于这个问题，笔者曾在某报上见到一段话：在一次办公会议上，某处长正吸着烟，见部下一位同志因病咳嗽，捂住嘴，将痰吐在自己手帕里，他却说：“恶心死了。”言下之意让你去想，看来那位同志具有良好的卫生习惯。当有痰时应吐在痰盂里，或吐在废纸里包好，扔到垃圾箱里，咳嗽，打喷嚏要避开人群，用手帕捂住口、鼻，不让飞沫散出去。同时，大家互相提醒，互相监督，相信随地吐痰的不良卫生习惯会好转。

181. 哪些蔬菜具有抗癌作用？

癌，这个不治之症，对人们的身体健康来说，非常敏感。于是人们想方设法来对抗它，征服它。在日常生活中，我们的科学家经过一些研究，认为有些蔬菜具有一定的防癌抗癌作用。

（1）黄瓜、西红柿等含有大量的维生素C，维生素C不仅是人体所必需的一种营养物质，还能增强人体的免疫功能，而且可以刺激机体产生抗癌物质——干扰素，同时它还能抑制食物中的亚硝酸类致癌物质发生作用。

维生素C为什么可以抗癌呢？据研究认为，维生素C可以加速淋巴细胞的产生，而淋巴细胞是人体内用来抵抗疾病的主要防御者之一。癌症病人的免疫功能往往比正常人低，

而维生素C则可以增强人体的全身免疫反应。所以，在治疗时，常常补充一些维生素C。同时，维生素C可以起减轻化疗毒性的作用和减轻放疗的不良反应。还可以起到预防癌的作用，尤其是对胃癌、食管癌，不仅可以降低其危害性，而且有人认为它可延长病人的存活时间。

（2）大蒜 有报道，每天吃三瓣大蒜可以防癌，因大蒜含有一种叫“亚力斯”的氨基酸，它具有抗癌作用。另外，大蒜中的脂溶性挥发油可以激活巨噬细胞的功能，提高机体的免疫功能。

（3）胡萝卜 含有丰富的维生素A，因为维生素A具有稳定上皮细胞，阻止细胞过度增殖引起癌变的作用。

（4）芹菜、韭菜 这两种菜内含有纤维素和木质素。纤维素可以促进肠的蠕动，减少致癌物质在消化道滞留的时间。木质素呢？它可使人体内的吞噬癌细胞的巨细胞活力提高3倍。

（5）大白菜、南瓜也有抗癌作用，因为它们含有微量的钼。这种元素可以阻断体内的亚硝胺类的合成。而且南瓜还含有能分解亚硝胺物质的一种酶。

第六章 急救技术

急救是指对短时间内威胁人体生命安全的意外灾伤和各种急症所采取的一种紧急医疗措施。所谓技术，在这里就是指抢救急诊患者的具体方法。

当遇到急诊患者时，通过熟练的急救技术对患者进行初步必要的急救处理，然后再将其安全护送到医疗机构，去进行检查和进一步的急救治疗，对挽救伤病人的生命尽量减少其痛苦，赢得了宝贵的时间。

急救技术不仅医务人员应该掌握，全体官兵也要学习，万一发生意外灾伤，就能运用急救去减少伤病人的痛苦和挽救生命。急救工作能否做到及时正确，这对伤病人的生命和预后都有着极为重要的关系。所以，学点急救技术，对于我们每一个人来说都是很有意义的。

182. 怎样进行氧气吸入？

氧气是人类生命不可缺少的气体。对因各种原因影响呼吸活动的急诊患者来说，氧气就更显得那么宝贵而迫切需要了。

氧是一种无色、无味的气体，比重1.105，它是空气中的主要气体之一。

在正常情况下，我们吸气时，将空气中的氧吸入到肺

内，肺脏中无数的肺泡充满了氧，通过肺泡壁的毛细血管，氧气进入到血液中。血液里红细胞的血红蛋白与氧结合后，形成一种叫氧合血红蛋白的物质，随着血液在全身的流动，到了组织细胞。在此处，氧合血红蛋白的氧离解，组织细胞便得到了氧气，而新陈代谢时产生的废气二氧化碳进入血液里，通过血液循环带到肺脏，随着人的呼吸，将二氧化碳排出。这就是“吐故纳新”。

医用的氧纯度在98%以上，工业用氧，其纯度往往低于98%，但也可作为医用。

什么样的伤病人才应该使用氧气呢？一般讲，凡是在呼吸困难的情况下，为了使身体得到足够的氧气，都可使用。

至于氧气吸入的方法，要根据具体情况实施。作为基层现场的急救来说，由于携带氧气铁筒（俗称大氧气瓶）很不方便，一般以事先准备好的充足氧气橡皮气袋（俗称氧气枕），带到现场使用，十分方便。最常用的一种方法：就是鼻导管法：用一根细的橡皮管子经过鼻腔插入到咽部。目前常用导尿管，其缺点是管孔较细，而且只有一个出口，以致气流太急使人感到不舒服，如有鼻涕等分泌物又易将管口堵住，所以在吸氧气前，应先用湿棉签清洁鼻腔。如果使用导尿管时，应在出口两侧再剪两个小孔，如使用一根比较粗的橡皮管子，再多剪几个小孔，这样更能保证氧气的畅通。

鼻导管的管子该插多深呢？一般是将鼻导管润滑后，自鼻孔轻轻插入至鼻咽部，长度约为鼻尖至外耳道口长度的 $2/3$ ，然后用胶布将鼻导管固定于鼻梁部，以免掉落。

还有鼻塞法，是用有机玻璃制成的球状物。多用于较长时间用氧者，优点是导管不会刺激粘膜，患者舒适，使用方

便。方法是擦净鼻腔，将鼻塞塞入一只鼻孔，鼻塞大小以恰能塞严鼻孔为宜，勿深塞入鼻腔。

至于氧气流量大小，吸入量的多少，可先让救护人自己吸一下再定，以不感到气流太急为宜。

183. 怎样进行洗胃？

洗胃，是在急救处理各种通过消化道的毒物时，常常需要采用的方法，以至将毒物从胃内洗出。洗胃液体的用量往往是很大的，一般都得准备一桶液体，因量少往往不足以达到洗胃的目的。

(1) 适应症：各种原因误服毒剂的病人，为避免吸收中毒，须通过洗胃除去胃内毒物；对幽门梗阻的人，洗胃可除去胃内滞留物，减低胃内张力，解除病人痛苦，胃需要手术时，也要提前洗胃。

(2) 禁忌症：对误服腐蚀性毒物者（如硫酸）禁用，以免造成胃穿孔；近期有上消化道出血或胃穿孔史者等禁止洗胃。

(3) 洗胃前的准备用品：洗胃器或胃管，50毫升注射器、压舌板、开口器、舌钳、量杯、纱布数块、水桶、塑料布、胶布、润滑油等。

洗胃液：常用1:5000的高锰酸钾溶液、淡盐水、淡肥皂水、茶水、温水，液温一般应在37~40℃为宜，因温水不仅对健康无害，而且适宜的温热刺激可以促使呕吐动作的产生。

(4) 操作方法：最适宜的病人体位是坐位，如果病人不能坐起，则可取仰卧位或侧卧位，使头部放低。这样，口

腔低于喉头位置，以使灌入的液体不致进入气管。当然，应尽量取得病人的合作。

胃管经口腔插入，其长度依人体高矮不同，插管时嘱病人反复作吞咽动作，随吞咽将胃管缓缓送入胃内。成人插管长度一般为50~60厘米，然后用胶布适当固定，以免坠落。

将漏斗抬高距口腔约30厘米，灌入所用洗胃液体，每次量约500毫升（小儿酌减）注意勿让空气进入。数分钟后，再将漏斗放低（低于胃平面）利用虹吸作用，使洗胃液由胃中排出，流入污桶中。照上动作，如此反复，一直到洗出液体的颜色，与灌入液体的颜色一样清亮为止。洗胃完毕后，根据情况，通过胃管灌下活性炭或通用解毒剂，或胃粘膜保护剂如蛋清、牛奶、稠米汤等。

（5）注意事项：事先应检查患者鼻腔、口、咽喉处有无异常，有假牙者应取出。插管时，要避免误入气管。如误入，病人会出现剧烈的刺激性咳嗽，应立即抽出胃管。灌洗中，如病人感到疼痛或流出血性液体，应立即拔出胃管，进行对症处理。对洗胃的出入量、内容物、色泽应做记录，必要时将流出物送检。

184. 怎样进行灌肠？

灌肠，在中毒急救时，是排除毒物的一个辅助措施。因毒物一旦到了肠腔，被人体吸收机会较多。但灌肠作用不如催吐洗胃的效果好。

在中毒急救时作的灌肠，是用大量的清水或肥皂水，自肛门经直肠灌入结肠，清洗肠腔。在反复清洗肠腔的过程中，将存留于肠腔中的毒物洗出，而达到目的。

(1) 灌肠前的准备

用品：灌肠筒、橡皮管、肛管、软管、夹子、润滑油、塑料布、卫生纸等。

液体：常用2%盐水，淡肥皂水1:2:3灌肠液（即按硫酸镁30、甘油60、水90的比例），水温以39~41℃为宜。如作降温（夏天中暑高热）镇静，常用冰水，凉水及镇静剂水合氯醛。

灌肠液用量多少根据需要而定。作清洗灌肠（中毒急救之灌肠都用清洗灌肠）是：成人1次可用1000~1200毫升，连续反复灌肠者，用量增加；成人可至2000~5000毫升，甚至更多。

(2) 操作方法

病人取左侧卧位，两膝屈曲，使臀部突出床沿，臀部下垫以橡皮布以防污秽。取卫生纸，倒上滑润剂滑润肛管，并按于灌肠筒皮管的开关处，将灌肠筒挂于灌洗架上，筒底距床沿60~70厘米，将滑润后的肛管，轻轻地插入肛门10~15厘米，打开开关，借压力使液体缓缓流入直肠，待病人感到腹部不适产生便意时，令其稍行忍耐后再排便。

灌肠完毕，将肛管轻轻拔出。灌肠操作虽简单易行，但仍不可大意，动作力求轻巧，避免损伤肛门及肠腔，液体流入的速度，压力要均衡，方能使整个过程顺利进行。

185. 怎样进行心跳呼吸骤停的紧急处理？

心跳呼吸骤停一经诊断，应分秒必争地尽快使用最简单

的口对口人工呼吸法及胸外心脏挤压法，重建病员的有效循环和呼吸，避免脑组织因缺血缺氧时间过长遭受的严重损害。同时在处理这种病员时，一定要充满信心千方百计地进行抢救，为使病员获救而尽到最大的努力。

186. 怎样正确进行口对口的人工呼吸？

谈到人工呼吸，几乎人人都知道这个名词，但要正确掌握其动作要领，达到其急救的目的，就不那么容易了。

那么什么叫人工呼吸呢？在病人呼吸停止或衰竭时，使用人工的方法维持呼吸，并激发其恢复呼吸功能，称为人工呼吸。

各种原因引起的呼吸停止或呼吸衰竭，如电击、溺水、中毒、麻醉和手术意外，呼吸肌麻痹等都是人工呼吸的适应症。

正确的口对口人工呼吸法：

此法操作简单，通气量大，效果准确。其方法是，首先使病人仰卧，头部置放于过度后仰位，先吸出口腔和咽喉部分泌物，以保持呼吸道通畅。急救者位于患者一侧，一手托起患者下颌，以解除因舌后坠所造成的咽喉部阻塞；另一手捏住患者鼻孔，必要时还要轻压环状软骨，以压迫食道，防止气体吹入胃内。将患者口腔张开，并敷盖纱布或手帕，急救者先深吸一口气，对准患者口腔用力吹入，此时可见患者胸廓隆起，然后迅速抬头，并同时松开双手，听有无回气声，如有则表示气道通畅。要如此反复进行，每分钟16~20次左右，直至自动呼吸恢复为止。须注意的是吹气时间宜短，吹气量宜大。

187. 怎样正确进行胸外心脏按压？

当病人心跳骤停时，用人工的方法，在病人的胸骨下段有节律地进行心脏挤压，挤出心内血液，又使静脉血液回到心脏，以代替和激发心脏的自然收缩，从而达到心脏复苏的目的，这种方法称为胸外心脏按压法。

如触电、溺水、窒息、休克、中毒、颅外伤、麻醉及手术意外等都是胸外心脏按压的适应症。

在对患者进行3～5次有效地“口对口”吹气的同时，应毫不犹豫地同时进行胸外心脏按压，对挽救患者生命起着至关重要的作用。

其方法是：在紧急情况下，如果仅一个人在场时，首先用拳头叩击胸骨下段4～5次，然后行口对口人工呼吸法。使患者仰卧在硬板床或地板上，（如软床上，应在床垫下加一木板）急救者左手掌根部放在患者胸骨正中下1/3处，伸出的手指与肋骨平行，右手掌压在左手背上，前臂伸直，借上身和肩、臂之力有节奏、带有冲击性的向脊柱方向压迫，使胸骨下陷3～4厘米，然后迅速放开，如此反复进行，一般每分钟60～80次，如以4：1的比例同时进行口对口人工呼吸效果更好。

操作过程中应注意按压部位和动作的准确性，以免影响效果，同时注意用力不当可发生肋骨骨折及气胸等。在按压期间应严密观察效果，如能触及大动脉搏动，说明按压动作正确而有效，有条件还应同时心内注射肾上腺素等三联计药物。

188. 怎样正确进行仰卧压胸人工呼吸？

首先说明，此法通气量小，效果不如口对口人工呼吸法满意。

其方法是：患者仰卧，松开衣服和腰带，背部垫高，头偏向一侧，保持呼吸道通畅。急救者蹲于患者一侧或跨跪于患者大腿两侧，面向患者头部，两手手指分开，拇指向内，横放于两侧肋弓上面。急救者前倾，两臂伸直，借身体重力向下方推压患者胸部使气体排出，22秒钟后急救者松开双手，上身挺起；经两秒钟后，待患者胸廓自行扩张，空气吸入肺内，如此反复操作，每分钟16~20次左右。

第七章 无病早防

“预防为主，治疗为辅”是我国卫生工作总的指导方针。军队各级领导和卫生部门历来非常重视部队的预防工作，由于军队在人员组成、体质状况、生活方式、卫生条件、工作性质以及战时任务等方面，均具有独自的特点，因此，搞好传染病的预防，不仅要着眼于平时，而且要想到战时。

在漫长的岁月里，人类被传染病夺去了无数宝贵的生命。至今，许多新的传染病还在不断威胁着人类的健康。所以我们的官兵有必要了解一些预防传染病的知识，从而提高健康水平，为部队的四化建设做出贡献。

189. 新兵入伍后该打哪些预防针？

人们常说的打预防针，在医学上叫预防接种。预防接种是综合性防疫措施的一个组成部分，是控制和消灭某些传染病，保护官兵健康的有效方法，又是粉碎敌人生物战争的重要武器。

新兵来自祖国各地，尤其是农村入伍的较多，为防止传染病发生，新兵都应根据具体情况进行必要的预防接种。常用的有以下几种：

(1)破伤风类毒素 破伤风类毒素是预防破伤风发生的

有效药物。

第2次世界大战后很多资料表明，注射破伤风类毒素后免疫非常持久。因为注射类毒素是主动免疫，抗体是机体受了抗原刺激后主动产生的。初次注射后不能产生牢固的免疫效果，在第2次注射后才能在血中检出大量的抗体。目前，我军已规定基础免疫后5年，再加强注射1次。

用法：用前摇匀，在上臂外侧三角肌附着处深部皮下注射。第1年注射2针，每针0.5毫升，间隔4~8周；第2年注射1针0.5毫升；以后每隔5~10年注射1针。部队在执行作战任务前1个月内，接种1次。

禁忌症：发热、急性传染病、活动性结核、牛皮癣、荨麻疹、湿疹及其它过敏患者，均不直接种。

(2)流行性脑脊髓膜炎菌苗 流脑在世界各地都流行过，尤其是在第1次及第2次世界大战期间，曾引起广泛流行，19世纪初，流脑的病死率高达70~90%。我国流脑流行的最早记载是1918年在香港发生流行。此后发生多起。

1920年，上海发生流行，病死率65%；

1923年，台湾发生流行，病死率50%；

1932年，广州、澳门发生流行，病死率21—59%；

1934~1935年，湖南长沙、衡阳发生流行，病死率28.5~30.2%。

另外，1948~1949年、1959~1960年、1966~1968年，我国均发生了较大流行。其中以1966年流行最广，许多农村及小城镇均受到波及。

另据报道：1967年，我国暴发流行性脑脊髓膜炎，发病人数304万，死亡16万（主要是青少年）。

人是流脑唯一的传染源，流脑的流行有较明显的季节性，多发生在冬春两季。解放后，我国由于人民生活及医疗条件的不断改善，流脑的病死率大幅度下降。由于耐磺胺菌株的出现，目前有的地区病死率又有所上升。

新兵入伍多在冬春季，是流脑高发季节，加之新兵主要来自农村、山村和边远地，体内大多缺乏流脑抗体。因此，新兵入伍后，接种流脑疫苗是十分必要的。

用法：使用前必须摇匀药物，用酒精消毒上臂外侧三角肌，注射于皮下。至于流脑菌苗的剂量和针次尚无统一规定，接种前，请按使用说明书的要求使用。

禁忌：发烧、急性传染病、有癫痫抽风史者，活动性结核、荨麻疹及哮喘病者不宜注射。

(3) 伤寒、副伤寒甲乙三联疫苗 伤寒在世界各国都有发生，是一种急性肠道传染病，以温带地区为多，在不重视饮水饮食卫生的地区可引起流行。在历次战争中，军队因伤寒发生或流行引起的减员，大大超过战斗减员。解放前，伤寒、副伤寒在我国流行极为严重，以上海市为例，1938年全市发病5131多例，死亡者达1977例，病死率高达38.5%。解放后，狠抓了预防为主的工作，发病率大幅度下降，但也有少数地区因预防措施不落实而引起局部暴发流行。

用法：使用前摇匀药物，注射于上臂外侧三角肌附着处皮下。伤寒、副伤寒三联疫苗必须全程免疫，如果只注射1针或2针免疫效果就不好。所以，一定要坚持注射3针。第1年注射3针，第1针0.5毫升，第2、3针各1.0毫升，每针间隔7~10日，以后每年注射1次，1次1.0毫升。

禁忌：急性传染病和发烧者，活动期的肺结核者不宜注

射。

(4) 流行性乙型脑炎疫苗 流行性乙型脑炎(简称乙脑)是由乙脑病毒引起的急性中枢神经系统传染病。通过蚊子传播,流行于夏秋季。新兵入伍,如从非疫区应征到乙脑流行区,由于机体缺乏免疫力,容易患乙脑,应及时注射乙脑疫苗。乙脑对部队健康有一定的威胁,部队在乙脑流行区,须注射乙脑疫苗进行预防。

用法:接种乙脑疫苗后,大约要半个月至1个月的时间,才开始产生免疫力,所以应当在乙脑流行之前至少1个月完成预防接种。北方地区每年大约6月开始出现病人,预防注射应在5月前完成,南方地区较北方地区均提前1个月。

具体操作按说明书使用。剂量第1、2针各2.0毫升,两针间隔7~10日。加强针2.0毫升。

禁忌:发热、急性疾病、严重慢性疾病、有过敏性疾病史者,既往对抗菌素,生物制品有过敏史者,均不宜注射。

另外,部队在驻地或进驻地区是某类传染病疫区,或部队周围人群中某类传染病发生时,或因工作需要而接种的生物制品有:干燥鼠疫菌苗、钩端螺旋体菌苗、流行性斑疹伤寒疫苗、流行性腮腺炎疫苗、森林脑炎疫苗等。

190. 哪些人不宜打预防针?

在历次部队组织预防接种时,总有个别同志因怕痛而以种种借口不愿接受。当你得知预防接种的作用后,相信你会勇敢地、自愿地接种。但是各种生物制品都规定有禁忌症,必须严格掌握。

前面已经谈到有些疫苗的禁忌症。在此谈谈一般、特殊禁忌症。

凡发热、急性传染病、活动性肺结核、各种器质性疾病、过敏体质或有变态反应病史者，均不宜接种，这为一般禁忌症。

特殊禁忌症包括：患湿疹、水痘、化脓性皮肤病，化脓性中耳炎者，绝对禁忌种痘和卡介苗；患布氏杆菌病者，绝对禁忌种痘、布氏活菌苗、肠道菌苗等。

191. 什么叫传染病？

由病原微生物或寄生虫引起的，能在人与人、动物与动物或人与动物之间互相传染的疾病，叫传染病。

每一种传染病都有一定的病原体，都有一定的传染性，都可以广泛传播造成流行，危害人群健康。

什么是微生物呢？在自然界里生长着大量的微小生物，称它为微生物。有些微生物进入人体，能使人生病，我们就叫它病原微生物。

什么是寄生虫呢？寄生在人体内的微小的单细胞原虫和多细胞的蠕虫叫寄生虫。

病原微生物和寄生虫都能引起疾病，我们叫做病原体。

192. 传染病的基本特征有哪些？

传染病虽然种类很多，临床表现也是多种多样，但都具有其共同的特点。

(1) 具有特异的病原体 各种传染病，都各具有其特异的病原体，如疟疾由疟原虫引起，麻疹由麻疹病毒引起。

(2)具有传染性和流行性 任何传染病都具有一定的传染性，但传染性有强有弱，传染期有长有短，传播途径也各不相同。病原体可以通过不同途径排出体外，并在一定条件下，能在易感人群中造成不同程度的流行。

(3)具有季节性和地方性 有些传染病由于其生物媒介受自然因素的影响，表现有明显的季节性和地方性。如流行性乙型脑炎，主要发生在媒介蚊虫孳生活跃的夏秋季节；象血吸虫病的中间宿主是钉螺，而钉螺的生活环境主要在南方和长江沿岸，所以在这些地方发病。

(4)具有病程规律性

各种传染病从发生、发展以至恢复过程中，都具有明显的规律性，从病程分为潜伏期、前驱期、发病期、恢复期四个阶段。从临床类型可分为急性、亚急性、慢性；典型，非典型；轻、中、重型等。

(5)具有免疫性。传染病发病过程中，机体多能产生免疫，这是非传染性疾病所不具备的。有些疾病如麻疹、水痘、天花等，患病后产生很强的免疫力，所以，一次患病后几乎不再感染。

193. 传染病流行过程的三个环节是什么？

任何一种传染病在人群中发生和流行，都必须具备3个互相联系、互相作用的基本环节。即传染源，传播途径和易感人群。这3个环节是构成传染病在人群中蔓延的生物学基础，其中只要缺少任何1个环节，或者3个环节同时存在，

但各自孤立，互不相连，都不可能在人群中蔓延，只有3个环节同时起作用，才能构成传染病的流行过程。

什么是传染源呢？传染源是指体内有病原体生长繁殖，并能排出病原体的人和动物。具体地说，传染源就是传染病病人，病原携带者和受感染的动物。

什么是传播途径呢？传播途径是指病原体从传染源体内排出后，通过一定的方式再侵入另一易感机体所经历的全部过程。也就是病原体转换宿主，延续后代的过程。不同的病，传播途径不同，同一种病也可以有多种传播途径。

什么是易感人群呢？易感人群是指人群对某种传染病的易感程度。易感是指缺乏免疫力而言。病原体侵入机体后，由于免疫力的影响，不一定都能在体内生长繁殖，只有侵入缺乏免疫力的机体，才能引起传染过程的发生。易感人群与人群免疫力是相互对立和统一的，当人群免疫力高时，其易感性就降低，可抑制传染病的发生和流行；相反，人群免疫力低时，其易感性就增高，也就易于发生传染病并引起流行。如部队开进某一疫区，官兵们普遍对当地某种传染病缺乏免疫力，若预防措施不力，就容易引起该病的流行。因此，加强体育锻炼，实施预防接种、提高机体免疫力是预防传染病发生和流行的重要措施。

194. 传染病的预防措施有哪些？

前面谈到传染病的发生与传染源、传播途径、易感人群的密切相关，预防传染病的发生必须切断这3个环节的互相联系和消除不利因素，从而达到目的。

(1)防止传染源进入部队和消灭部队内部潜在的传染

源。如新兵入伍，出差或探亲归队，患传染病出院归队，患传染病的战俘等，都要进行体格检查，发现有疑似传染病患者，迅速报告上级业务部门，予以处理；对于部队内部的传染病慢性病人和病原携带者，应组织反复检查，及时发现传染病，必要时隔离治疗。

(2) 切断传播途径，其措施是在于消除外环境中传播媒介上的病原体 and 传播病原体的媒介昆虫，包括卫生措施和消毒、杀虫措施。

(3) 注意保护易感人群，加强体育锻炼，增强一般抗病能力，是提高健康水平，减少疾病发生的重要措施，也是产生特异性免疫的基础。同时注意搞好预防接种，对暴露于某些传染病威胁下的易感人群，要投服药物给予预防，以减少传染病的发生。

195. 部队发生传染病的主要原因是什么？

部队官兵来自五湖四海，过着军营生活，流动性大，作业特殊，行动区域难于限制。如果各项卫生防疫措施不能很好地贯彻落实，传染病将有可能在部队中发生或流行。其主要原因有以下几点。

(1) 部队驻地或活动地区有传染病发生或流行，未能掌握疫情并采取相应的卫生防疫措施，传染病很容易传入部队。

(2) 部队官兵时有流动，如新兵入伍，出差归队，家属来队等，可能会将传染病带入部队。在战争时期，战俘患传

染病也能传入部队。

(3)在部队内部有传染源时，尤其是炊事人员中的病原携带者，如果未能及时发现和管理，很容易造成传染病流行。

(4)部队的各项卫生制度不落实，尤其是忽视对水源、厨房、厕所、畜圈、环境的卫生建设和卫生管理，则容易发生传染病。

(5)未能适时而有计划地进行预防接种，部队官兵成员缺乏对传染病的免疫力，则传染病易于发生或流行。

(6)战时遭受敌人生物武器袭击，未能采取有效的卫生防护措施，则可造成传染病的爆发流行。

196. 什么叫呼吸道传染病？

凡是病原体从呼吸道侵入而引起的传染病都叫呼吸道传染病。

呼吸道是人从鼻子吸入氧气和呼出二氧化碳的通道，它包括鼻腔、咽、喉、气管、支气管、细支气管等。临床上常将鼻、咽、喉叫上呼吸道；气管、支气管叫下呼吸道。上呼吸道由于接近外部，因此，受各种病原体的侵袭机会较多。

引起呼吸道传染病的病原体有两大类：一是病毒，主要有流感、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒、冠状病毒、人肠道孤儿病毒（埃可病毒）、新型肠道病毒、单纯疱疹病毒、水痘一带状疱疹病毒、腮腺炎病毒、风疹病毒、麻疹病毒等。二是病菌，主要有百日咳杆菌、白喉杆菌、脑膜炎双球菌、乙型溶血性链球菌等。

以上这些病原微生物大都是通过空气飞沫传播的，少数

通过接触传播。

197. 什么叫肠道传染病？

病原体混在饮水与食物里，经过口腔进入肠道，并在肠道内繁殖，释放毒素，破坏肠粘膜组织，引起了肠道功能的紊乱以及某些器官的损害，再由粪便排出病原体，这样的传染病就叫肠道传染病。

肠道是消化道的一部分。那么什么叫消化道呢？简单地说，人体消化食物和排泄废物的通道就叫消化道。人的消化道很长，从口腔开始，经食道、胃、小肠、大肠，直到肛门。

我们所说的肠道，就指的是小肠和大肠。

肠道传染病，包括病毒引起的病毒性肝炎、脊髓灰质炎；细菌引起的细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、霍乱、副霍乱及食物中毒；溶组织阿米巴原虫引起的阿米巴病。

198. 怎样预防食物中毒？

食物中毒是指因食用含有病菌、毒素和染毒的食物而引起的一种急性疾病。1989年我国共发生食物中毒2114起，中毒人数为57421人，死亡481人，比1988年有所上升。由此看来，预防工作十分必要。其预防食物中毒的方法有以下几点：

(1) 对炊管人员要进行经常性卫生教育，加强工作责任感，提高对预防本病的警惕性，严格执行厨房卫生制度。

(2) 教育进膳人员养成良好的卫生习惯，不暴饮暴食。

(3) 加强食品的选购、运输、保存等环节管理，不卖、不买、不吃病死牲畜肉、变质食物和本身含毒的动植物。

(4)加工制造食品的用具和容器，如刀、菜墩、案板、缸、盆、桶等，生熟要分开，食品要烧熟、煮透，煨烂后再吃。

(5)做饭要有计划，计口下粮，防止腐败变质，剩饭剩菜要充分加热后再食用。

(6)食堂、操作间要搞好卫生，有防尘、防蝇、防鼠设备。对炊管人员要定期体检与“带菌检查”。

(7)卫生人员要深入伙房，尤其是节假日、会餐时，要严格进行卫生监督。

(8)官兵要注意个人卫生，养成饭前便后洗手的好习惯。

199. 怎样预防菌痢？

细菌性痢疾简称菌痢。是由痢疾杆菌引起的传染病。

在以往所有战争中，细菌性痢疾在传染病中均占有显著的地位。在第一次世界大战中，德国军队中登记了155 00₀例。此数目应看作是最低数，因为不可能对所有痢疾菌引起的感染都认为是痢疾。在1939—1943年间，德国法西斯军队中见到46 900例，其他国家的军队也有相似的数字材料。

所以，菌痢目前仍为军队中最常见的传染病，为了确保官兵身体健康，提高部队战斗力，加强本病的防治，仍是当前我军卫生工作中的一项重要任务。

预防菌痢的方法与一般肠道传染病相同，必须切实做好以切断传播途径为主，同时重视管理传染源的综合防治措施，积极防治菌痢的发生和流行。

(1)广泛开展卫生宣传教育，提高官兵对预防菌痢重要

性的认识，掌握预防菌痢的科学知识和预防方法，养成卫生习惯，自觉地执行预防措施。

(2)切断传播途径，搞好水源、厨房、厕所、畜圈、环境的卫生建设，落实卫生制度，把住“病从口入关”。

(3)通过自报、互报、门诊、巡诊及医学观察等方法，早期发现病人，及时上送隔离治疗。对病人用具、住过的床铺、宿舍等，可用3%石炭酸或0.5%漂白粉澄清液喷洒，擦洗或浸泡。

(4)对与菌痢同住同食的人员中有可疑被传染的人，应进行隔离。对接触者必须观察1星期，并可服用中草药预防，如大蒜、马齿苋、黄芩、黄柏等。

(5)对炊管人员须定期进行粪便检查，发现病人或病原携带者，应更换工作，并予以隔离治疗。

(6)加强新兵入伍时的传染源检出和管理工作的。做好归队、调入人员、来队家属等的健康观察，对可疑者应做粪便镜检或细菌培养，确诊后，应立即隔离、治疗。

200. 怎样预防病毒性肝炎？

病毒性肝炎是对官兵的身体健康影响较大的一种传染病。也是军事医学上最重要的传染病，它可侵袭部队的很大一部分人员，并由于治疗时间较长，引起人力大量减少，这样就容易使部队已安排的战斗任务受到损失。在第二次世界大战中，传染性肝炎在所有军队中均引起大批发病。在德国法西斯军队中，从1939—1943年期间发生约5~6百万例。在美军中从1942年到第二次世界大战结束，约见到过170000例，这相当于每年实有人数的7.04%。苏军在第二次世界大

战时期，发病率也增加，且出现过多次流行。

近些年来，在世界各地也广泛流行。就我国来说，发病率有上升的趋势。1988年，上海发生甲肝暴发流行，累计发病人数超过30万。病毒性肝炎严重影响劳动力，急性肝炎病人至少休息半年，甚至1年，慢性肝炎则要影响数年之久。况且重型肝炎，肝坏死病情十分危险，目前还没有特效药物治疗，肝硬化、肝癌病人正在死亡线上挣扎。因此，必须重视肝炎的预防工作，防止感染。

目前初步认为，甲型肝炎以消化道传播为主，病人或带病毒者的粪便直接或间接地污染食物，这是主要原因，其次水源、苍蝇等也起作用，但经注射传播的可能性很小。乙型肝炎、非甲非乙型肝炎则是以注射途径和密切的日常生活接触为主。含病毒的血使人污染，医疗器械消毒不严格，如注射器、注射针头、针刺等都能传播。另外，病人的唾液、分泌物、精液等都具有传染性。

(1)部队中应当特别注意在同班排的密切接触者中发生传播，同时要防止炊事人员中有肝炎病人发生食物传播。在预防上按菌痢预防措施执行。

(2)及早发现病人并上送治疗，对病人的衣物、住室和患者所接触物品须进行彻底消毒。

(3)凡与肝炎病人有接触者，要医学观察6周，患过肝炎的炊管人员，需在病愈后1年经检查证明已痊愈者，方能恢复其原来工作。

(4)中草药预防，可参照各地经验，选用板蓝根、茵陈、柳枝叶、车前草、蒲公英等，水煎服。

(5)丙种球蛋白对甲型肝炎有一定的预防效果和减轻症

状的作用。乙型肝炎疫苗可使人体产生自动免疫，但价格贵，尚不能普遍应用。

201. 怎样预防流感？

流行性感冒俗称流感，和普通感冒不一样，流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。

流行性感冒是一种急性传染病，很少是散在性的，常为流行性(间隔3—5年)，有时出现大流行(间隔20—30年)。第1次和第2次世界大战的卫生统计表明，流行性感冒是最常见的传染病之一。流感和流行的发生和战争的特殊条件之间的关系，在文献中未见报道，但可推论，在野战条件下会促进流感流行的传播和流感并发症的发生。

流感病毒变异快，毒性较强，凡是接触流感的人，哪怕从呼吸道进入少量病毒都能发病。因此，作为部队来说，过着集体生活，更要搞好预防工作。

(1)搞好传染源管理和切断传播途径的综合性防治措施。

(2)发现流感病人，要严格隔离，自发热日起到退热后两日为止。

(3)流感流行期间，最好不要搞大型集会活动，不共用毛巾、手帕及饮食用具等。

(4)药物预防：药物预防的方法很多，可根据当地行之有效的办法进行。中草药可选用金银花、板蓝根、虎杖、野菊花、桂枝等。可用板蓝根1—2公斤，加水煎后，供100人1次服用。也可用金刚烷胺100毫克，早晚各服1片，连服3—5日。

(5)坚持体育锻炼,增强身体素质。勤晒被褥,养成良好的卫生习惯,不随地吐痰,不面对别人咳嗽、打喷嚏。

202. 怎样预防流行性出血热?

流行性出血热,是一种动物源性传染病。传染源为鼠类,由一种小昆虫螨类为媒介传染给人,而病人基本上不作为传染源。本病发病后,是以发热与皮肤粘膜出血倾向为主要临床表现的病毒性疾病,还会出现休克和肾功能不良等。

我国是世界上流行性出血热严重的自然疫源区之一。据报告,每年都有局部暴发,且80年代较50~60年代呈上升趋势。

在我国已有29个省市发现存在本病,且有疫区日趋扩大,流行日益严重之势。据我国卫生部传染病疫情报告资料显示,1988年全国流行性出血热发病5.15万,死亡1259例,发病率和死亡率分别列传染病的第7位和第6位。

流行性出血热病毒,对外界抵抗力很低,一般消毒剂如0.5%碘酊、75%酒精等及酸性(pH_3)、热力(56°C 1小时)均极易将其杀灭。但对目前所有的抗生素均不敏感,故尚无有效的治疗措施。为此,搞好本病的预防极为重要。

(1)预防流行性出血热应采取以灭鼠为主导的综合性措施,以杜绝传染源。灭鼠的时机,若选在发病高峰前(7~9月份)可降低发病高峰;在发病高峰后(3~5月份)则可杀灭带毒的宿主动物,此时又为鼠类繁衍季节能收到事半功倍之效果。

(2)灭螨防螨,切断传播途径。灭螨,可用敌敌畏、乐果、马拉硫磷等有机磷化合物。防螨,劳动时紧扎袖口、裤

口，要穿鞋袜，戴手套。防护可用防蚊油涂在皮肤上可维持3～4小时。

(3)灭鼠时，应注意个人防护，禁止直接用手捕鼠。

(4)部队主、副食库房，要严格防鼠，定期灭鼠，防止鼠及其排泄物污染食品和饮水。

(5)部队执行任务和野营前，应先侦察该地是否为本病自然疫源地。进驻时，应做到“三先一后”，即先清理地基鼠洞、先彻底灭鼠、先挖好防鼠沟，然后在地势高而干燥的地方宿营，并尽量睡高铺而不睡地铺。

(6)发现有本病患者，宜采取“三早一就”（早发现、早休息、早治疗、就地治疗）以减少发病，控制流行，降低病死率。

203. 怎样预防煤气中毒？

煤气中毒，也称一氧化碳中毒。是急性中毒中比较常见的一种。在部队中，尤其是寒区部队分散执行任务的点、哨单位，有惨痛的教训，值得我们去总结经验，搞好预防工作。

(1)各级领导要重视用煤炉取暖等工作，责任到人，定期检查。

(2)作好卫生宣传，让官兵及其家属确实了解煤气中毒的原因症状急救知识和预防方法。

(3)煤炉取暖时要注意室内通风换气，尤其是阴天，刮风、下雪等，气压低，煤的燃烧不易完全，产生的煤气多，再加之出口处正对着风向引起灌风，更容易引起煤气中毒。所以要严防烟筒漏烟和倒烟。

(4)另外，坑道施工，车库长期发动汽车等，都要根据具体情况进行预防。

(5)关键要克服麻痹大意的思想，方能杜绝煤气中毒的发生。

204. 怎样预防中暑？

中暑，是因为过热而引起的一种急性疾病。在炎热的夏季是比较常见的，但搞好预防，又可杜绝和减少其本病的发生。其预防的方法：

(1)注意进行耐热锻炼，以提高对热环境的适应能力。

(2)加强防暑的卫生宣传工作，提高自我防护能力。

(3)条件许可时，原则上不要让官兵过于受热，如不在烈日下长时间的暴晒、行走及军事训练。

(4)采取必要的避光措施，如在阳光直射情况下，头部可戴草帽或用树枝等物遮盖，穿浅色衣服；室内宜注意通风降温等。

(5)注意生活环境中的防暑，准备充足的清凉饮料，如将食盐10~20克加开水1000毫升，冷却后即成淡盐开水，为爽口可加些糖、柠檬汁等，也可喝绿豆汤。

(6)贮备防暑药品，如人丹、清凉油、十滴水等，按说明使用。

205. 怎样预防溺水？

溺水是常见的意外事故，尤以夏秋季节发生最多，所以预防淹溺事故尤为重要。

(1)游泳训练前，要进行严密组织，提高认识，杜绝麻

痹思想。

(2) 游泳前需作健康检查，如大病初愈，身体过弱、心脏病、肺结核以及其他较严重的慢性病人不应游泳；在饥饿、疲劳、睡眠不足、精神过度紧张情况下不应游泳。

(3) 游泳前要作充分的准备运动，慢慢入水，游泳时要根据自己的体力、水性进行活动，中间要定时休息，游泳时间不宜过长。

(4) 冬季不要在单薄的冰面上行走。防止掉入水中。

206. 怎样预防冻伤？

冻伤是机体受低温侵袭引起全身或局部的损伤。另外官兵的体力消耗过度，精神状态的恶化，与冻伤也有密切的关系。

在战争史上，发生大量冻伤的事例屡见不鲜。1812年拿破仑军队从俄罗斯撤退时，有大批人被冻死冻伤。第一次世界大战中，意大利军队处于失利地位，竟有30万名冻伤伤员，占全部伤员的31.6%。

另据不完全统计，两次世界大战中，发生冻伤的人数达100余万。我军在抗美援朝、中印边境自卫反击战和珍宝岛自卫反击战中，也曾有冻伤发生。还有一些部队发生冻伤的事例，在此不一一列举。因此，寒区部队，加强冻伤的预防工作，仍是一个重要的课题。其预防措施有以下几点。

预防冻伤的积极办法是：

(1) 经常进行耐寒锻炼，增强体质，提高机体抗寒能力。

(2) 加强对官兵预防冻伤的教育，使部队人人了解冻

伤发生的原因和预防方法。

(3) 在严寒地带训练或走远路，要穿暖衣服作好御寒准备。靠饮酒御寒不可取。

(4) 冬季保证供给热饭热菜，防止饥饿或过度疲劳。

(5) 冬季站岗、乘坐汽车或露营时静止时间不应过长，应及时活动。脸、耳、手等身体暴露部位，应勤用手揉搓。

(6) 对潮湿的衣服、鞋袜，应及时更换。

(7) 用茄子杆或辣椒杆煮水洗，或用生姜涂擦局部，有一定的预防作用。

207. 怎样预防红眼病？

红眼病，也称急性结膜炎。它是由细菌、病毒传染的。传染的媒介为患者用过的毛巾、手帕、手及公共洗脸盆等，甚至包括空气和水。所以应特别警惕这种眼病的流行。

(1) 首先要控制传播途径，患者用过的毛巾、手帕最易传染红眼病病毒，必须注意严格的隔离。

(2) 患者不应到游泳池去游泳，因游泳池的水消毒处理不当，健康人很容易染上红眼病。

(3) 发现病人，及时隔离；游泳前可先滴眼药水，如0.5%金霉素眼药水或15~20%磺胺醋酰钠眼药水都可以。

(4) 染上红眼病应积极治疗，防止传染给别人，可用1~2%冷盐水洗眼2~4次。中草药3%一见喜或鲜丁香叶煎液点眼，疗效都比较好。

208. 怎样预防破伤风?

破伤风的病原菌是破伤风杆菌，但引起临床症状的不是菌体，而是破伤风杆菌繁殖时所产生的外毒素。所以，当伤口被破伤风杆菌传染后，只在具有此菌繁殖的无氧条件下，同时人体又缺乏特异性免疫力时，才能发生破伤风。

在人类全部历史中，破伤风总是战争的灾难。据1951年资料介绍，在伟大的卫国战争中，破伤风在战伤并发症中占0.6~0.7%，其中67.2%发生于弹片伤。

在第1次世界大战初期，破伤风的发生率占伤员总数的1~3.8%；战争后期，由于普遍使用抗毒血清被动免疫法预防，发生率明显下降到0.04~0.14%。

在第2次世界大战中，各国军队常规地进行了自动免疫，破伤风发生率又进一步下降。由于我军重视免疫预防工作，1979年在对越自卫还击作战中，破伤风的发生率已下降到零。

另据1966年资料报道：迄今世界上每年死于破伤风的有16万人以上，其死亡数远远超过霍乱、天花、鼠疫、狂犬病的总和。据世界卫生组织报告，1951~1960年破伤风病人超过100万人，其中约50万人死亡。

1973年资料证明：据不同作者报告，平均破伤风死亡率约占25%，个别医疗机构中，年轻病人破伤风死亡率可达50%，中老年病人破伤风死亡率高达70~80%。

由此可以看出，破伤风不仅仅是一个战时问题，而在平时也是一个大问题。因此，搞好破伤风的预防工作极为重要。

破伤风的治疗极为困难，而预防的效果却极佳，因此，要切实加强预防措施。前面已经提到打预防针了，即新兵入伍后，应进行全程的自动免疫注射。临战前再作1次加强量注射，就可以充分达到免疫目的。伤后在紧迫的紧急救治中，可以免除免疫注射的手续。

除免疫注射外，要正确处理伤口，及时合理地清创以减少细菌感染，消除无氧环境，以求不利于破伤风杆菌的生长、繁殖、断绝毒素的来源。伤后早期给予青霉素G或其它广谱抗菌素治疗、控制混合感染、对破伤风杆菌也有抑制作用。

总之，进行预防措施之后，一般不至于引起全身症状，个别仅表现为局部破伤风。

第八章 军队卫生

军队卫生的好坏，直接影响部队的战斗力，我军各级首长历来都很重视卫生工作。想方设法提高卫生管理水平，加强普及卫生知识教育，搞好卫生防病，也是我军的光荣传统。

军队卫生，就是根据部队的特点，制定切实可行的卫生标准，提出合理的卫生要求，从而达到预防疾病，保障官兵健康，提高部队战斗力之目的。

209. 军体训练的卫生原则是什么？

军事体育训练是我军各军兵种的共同训练科目之一。其目的是：增强官兵的身体素质，为掌握军事技术打下坚实的基础。作为卫生人员来说，就必须深入训练现场，切实做好安全卫生保障工作。

（1）全面训练，结合专项 全面训练是指在军训和体育锻炼中，在掌握军事技术的同时，使官兵身体的力量、耐力、速度、灵敏及柔韧性等素质也得到全面的发展和增强。

一般来说，在训练初期阶段，全面身体训练应占较大比例，经过相当时期的训练后，专项军事训练又应占较大比例。

所谓力量的增长，就是靠锻炼中不断增加负荷来达到，耐力就是指长时间进行体力活动的耐受能力。

(2) 循序渐近，坚持经常 循序渐近是官兵在训练中，由小到大，由易到难，由简单到复杂，由个别到综合，逐步增加训练的原则。

坚持经常，任何军事技术和动作要达到熟练掌握的程度，必须经过系统地、反复多次的重复练习，才能加强巩固，也就是说，军事体育训练必须坚持下去，才能收到良好的效果。

(3) 严格训练，区别对待 严格训练，严格要求是军人必须具备的原则，部队规定的训练内容和运动锻炼时间，人人均应参加。但是，在具体训练过程中，卫生人员可向组织指挥人员建议，如实反映每个战士的健康状况，具体情况，区别对待。尤其是对新兵和病后初愈的同志，在共同训练时有所区别。

(4) 劳逸结合，科学合理 在正常情况下，肌肉运动一段时间后，身体必然会有疲劳感，已经疲劳了的身体，经过适当休息，疲劳便会消除，又恢复了工作能力，甚至可以超过原来的水平。在训练出现疲劳以后，指挥人员要科学安排，使之得到及时、充分的休息，从而防止因疲劳过度出现事故，再者过度疲劳对健康不利，反而会影响今后的训练成绩，同时还要注意合理的补充营养，保证热量的供给。

210. 军体训练的安全卫生是什么？

(1) 防止过度疲劳的出现，过度疲劳属于由生理向病理移行的过程，所以应予以防止。

过度疲劳直接影响身体健康，也是在训练中发生事故的原因之一。所以要科学地遵守训练的卫生学原则，合理安排

训练，严格作息制度，保证充足的睡眠和平衡的营养供给，同时使每个同志了解早期过度疲劳的表现，宣传预防过度疲劳的意义，从而达到能自觉地预防和及时处理。

(2) 防止运动损伤的出现。首先要遵守训练卫生学原则，合理组织训练，加强行政管理和安全教育，人人重视预防，严格训练纪律，遵守操作规程制度。注意训练场地和器材的检修，为防止意外事故的发生，卫生人员要经常深入训练现场，并随身携带急救药品，以便发现问题，及时解决。

211. 行军前的卫生要求是什么？

(1) 注重侦察，制定计划 根据部队行动的任务、季节、时间、路线，进行卫生流行病学侦察，了解道路、水源、食品、居民卫生习惯、气象、有害昆虫及疾病流行情况等，拟定行军卫生保障计划，经首长批准后执行。

(2) 加强教育、健康检查 根据部队任务、季节及地区，加强有针对性的教育，并对部队普遍进行健康摸底，对不适合参加行军的人员另行安排。

(3) 着装检查，物质准备 出发前，连首长要组织统一检查，如服装、鞋帽、武器装备及负荷等情况。卫生人员要根据部队任务、季节和所在地区认真地进行药品准备，以便处理可能会发生的情况。

212. 行军中的一般卫生要求是什么？

行军途中，卫生人员要主动和司务长及炊事班的同志共同商量，做好后勤保障工作。

(1) 注意饮食卫生及合理的水、盐补充；吃饱、吃

好、吃的卫生并合理补充水盐，是保持战士体力、防止因伤病而造成非战斗减员的重要措施。尤其是在热区及夏季行军中，出汗往往很多，每天可达6~8升，很多盐分也随着汗液排出，因此每天需要补充大量的水盐。一般在出发前和大休息期间，要想法喝足水，并将水壶灌满。司务长可提前准备一些清凉饮料在没有供水条件期间，分发给官兵，可避免战士们因口渴而乱饮生水的现象。

行军时，体力消耗大，消耗热量每日可达 16.74×10^6 焦耳，所以，应想方设法改善饮食补足热量和各种营养素。一般情况下，争取每日供应三餐热食，两餐间隔时间最好不超过6小时。

（2）注意发现伤病员，及时治疗处理

行军是持续而紧张的劳动，容易出现疲劳，甚至引起疾病，所以除卫生人员了解外，要发动战士自报互报病情，以便及时诊治处理。行军中除特别注意防治腹泻、痢疾、感冒等常见传染病和中暑、冻伤等外，还应注意最容易出现的脚泡、脚汗过多等。

213. 冬季的行军卫生要求是什么？

冬季气候寒冷，尤其是北方，风力强、冰雪覆盖、路滑、容易引起冻伤、摔伤、扭伤、雪盲和伤风感冒等。

组织指挥人员要根据具体情况，要求卫生人员抓紧点滴时间、普及卫生知识的教育，并注意御寒装备是否齐全。

注意热饭热菜的供应，强调喝热开水，衣服鞋袜因出汗潮湿后，到达宿营地后设法烤干，行军途中，要强调“以动防冻”的原则，必要时可吃些萝卜、喝些辣椒汤、生姜汤，利于

保暖。

露天洗手洗脸，应在避风的地方，洗后立即擦干，涂保护皮肤的油脂护肤品，到达宿营地后，有条件用热水洗脚。

214. 夏季的行军卫生要求是什么？

盛夏季节气候炎热，太阳辐射强烈，官兵出汗增多，这样就容易发生中暑等。

夏季行军要根据具体情况，在条件许可时，利用早晚比较凉爽的时间行走，最好是夜间行军。行军时可以解开衣领，卷起衣袖、裤角，利用伪装帽等遮盖头部，以防日晒。休息时应选择凉爽、通风的地方，如出汗较多，不要立即用凉水冲洗头部和关节等处，并利用时间保证多喝开水，并适当加些盐。

夏季雨天行军时，衣服被淋湿后，应在条件允许的情况下，尽快更换或晒干。打雷时不要在山顶及大树、电杆下休息，以避免雷击伤，同时行走要注意滑倒摔伤等。

215. 山地的行军卫生要求是什么？

官兵在山地行军，首先遇到的道路崎岖不平，给行军造成困难，而且热能消耗增大。山地气候变化也快，特别是高山行军，可能会突然遇到风雪、雨雾等特殊情况而引起发病，还有一些身体素质较差的同志，也可因山上空气稀薄，气压低，而发生高山适应不全症。另外高山上接受日光的紫外线比平地为多，容易损伤眼睛和皮肤。

那么，应该如何根据山地的特点避免一些可能出现的问题呢？

作为组织指挥人员，一定要根据具体情况，掌握行军人员的负重，减轻疲劳，休息次数应适当增加。一般情况下，每隔40~50分钟小休息一次，一次约10分钟，同时要保持行军秩序，防止掉队走失。为防止一些同志可能发生高山适应不全症，在进入高原地带之前（在海拔2500米左右）应进行适应性训练，对那些平时身体素质较差的人，又必须通过高山时，卫生人员应实行“重点”保护，必要时做好急救准备。

行军至山顶时，应禁止迎风站立，并嘱其官兵不要摘帽；休息时也应先择避风的地方；为防止紫外线损伤，卫生人员可组织在面部涂抹凡士林，有条件时可戴有色护目镜；对出汗较多，衣服潮湿的同志，应在休息时更换或烤干。

216. 乘坐汽车的行军卫生要求是什么？

在我军实现现代化的情况下，部队目前执行任务已不是“用小腿跑过汽车轮子”的时代了，而多以汽车运兵的方式前进，这既增加了速度，使部队有更多的机动时间，又减轻了官兵的体力消耗，为完成各项任务打下了坚实的基础。

但是，长途汽车运兵，却有人对乘车不适应，在精神紧张以及疲劳，饥饿或过饱情况下，加之人员拥挤，长时间几乎固定的姿势、颠簸、尘埃及汽油味的刺激，可发生晕车现象，冬季还可能发生冻伤，因此必须采取必要的卫生保障措施。

（1）乘车前进行乘车卫生常识教育，条件许可组织部队进行乘车锻炼，提高适应能力。

（2）长途运兵的汽车应设顶篷，以防烈日曝晒，在周围可用绿叶树枝伪装遮荫、预防中暑。冬季篷布要严密，有条

件车内可铺些干草，防止冻伤发生，特别要注意手足适当的活动。雨天防感冒。

(3)乘车人员应定时交换座位，以减少疲劳，上车前要饮足水，排空尿保持车内卫生整洁。

(4)保持车距，为防止尘土吸入及有害气体的影响，车间距离一般不少于50米，必要时戴口罩。

(5)注意防晕车。晕车的发生，与不习惯汽油废气味、颠簸、震动、运动、体弱等因素有关。预防原则是：合理安排座位，让易晕者坐于车前视线好的位置，两眼向前看，看远不看近；乘车前，进食不宜过饱，应戴上口罩，可外涂清凉油或在口罩上滴些薄荷油，必要时服镇静剂和对症处理。

217. 驻坑道的卫生要求是什么？

坑道在未来反侵略战争中，是杀伤敌人、保存自己的重要防御工事，对于“三防”更具有其重要意义。

部队进驻坑道，是在一种特殊的环境中生活，从卫生学的观点来看，对健康的不利因素主要是环境狭小、通风不良、空气污染、缺乏阳光、潮湿寒冷、饮水受限及粪污处理困难等。因此，必须采取有效的卫生保障措施以保障指战员身体健康和部队战斗力。

(1)注意通风，坑道内可因烟尘、粪便等污染空气。所以在情况允许时，应敞开坑道各口的门，使空气对流，使用密封门时，要用机械通风。

(2)防潮除湿，坑道内潮湿是由许多因素造成的，主要原因可归纳为一漏、二渗、三凝结。官兵长时间生活在潮湿的环境，容易诱发腰腿痛、关节炎等疾病。因此要根据坑道

的具体情况，进行堵漏、引流、吸湿等方法处理。另外，官兵总结的“四通”、“四不通”办法可以收到一定的效果。

四通是指气温低、无霜、北风、洞外绝对温度低于洞内时，可适当通风；

四不通是指气温高，下雪或下雨、南风、洞外绝对温度高于洞内时不通风。

(3) 饮水贮存，在坑道内生活时，水源比较紧张，一般情况均无水源，只能靠水池、水箱等贮存备用，贮水前和备用水都要注意消毒。在用水极端困难时，可收集雨水和化雪水备用。

(4) 注意粪污处理，防止传染病发生。坑道空间狭小、阴暗潮湿、人员密集、通风不良、人的抵抗力就会降低，所以搞好坑道的粪污处理至关重要，粪便的处理应重点考虑收集、清除与除臭问题，要根据具体情况做好此项工作。为防止传染病的发生，卫生人员要针对坑道的特点，经常宣传卫生防病知识，预防营养缺乏病和肠道传染病以及食物中毒的发生。

218. 驻帐篷的卫生要求是什么？

部队在北京执行任务期间，部分官兵在炎热高温的夏天驻帐篷，克服了重重困难，顺利完成了任务。部队在野战条件下驻帐篷，也是常事，这时除要注意分散隐蔽等作战要求之外，还要根据冬冷夏热的季节特点，对帐篷采取防寒取暖、防暑降温和防潮等措施。

(1) 防暑降温，夏季气候炎热，雨水较多，湿度增大，架设帐篷时宜选择地势较高，通风良好，避免阳光的地方。

地面潮湿时，可垫干土，上铺干草，或垫高床板，白天卷起帐篷通风，常晒被褥，保持干燥。夏季蚊蝇较多，卫生人员要注意消灭，防止传染病发生。

(2)防寒保暖，架设帐篷时，首先要考虑到在避风朝阳的地方，同时在帐篷四周培土，压紧围严。战时应注意疏散、隐蔽和伪装，架设时可适当密集，可根据具体情况用炉具或火坑取暖，但要注意防止煤气中毒。

219. 露营的卫生要求是什么？

部队进京执行任务途中，官兵们风餐露宿，在电视中曾见到战士们身穿雨衣静卧长安街头吧！露营在我军已有光荣传统，受到人们称赞。

部队在露营时，要根据地区和季节的具体情况，按卫生要求实施。

热区夏季露营，重点要搞好防暑、防虫和预防虫媒引起的传染病。在选择露营地时，要在地势高、干燥、通风、排水良好的地方，清除杂草积水。根据具体情况，就地取材搭高铺，挂蚊帐，以防虫害叮咬伤。同时要注意饮食卫生和水盐的补充。

寒区冬季露营：其重点是防寒保暖。要善于利用地形地物，就地取材因地制宜地构筑各种形式的宿营设施。露营的地点要选避风、向阳的地方。睡觉时穿好衣服，放下帽耳，可以两人或多人颠倒合睡，以增加保温效果。后勤人员要想方设法，尽量供应热饭、热菜、热汤、热水。卫生人员要做好防冻伤的卫生知识教育。

220. 食品质量检查有哪些方法？

部队多以集体食堂为主，司务长、炊事班长应懂得食品质量的检查方法，分散执行任务时，也可能要自己做饭，所以，官兵们都了解一些这方面的知识，也是很有必要的。

做好食品质量的检查是预防疾病，防止食物中毒的一项经常工作，尤其是到夏秋季节以及节假日改善伙食时应特别引起注意。常用的检查方法有下列几种：

(1) 感观检查：就是通过视、触、嗅、味来检查食品的外观、气味、颜色、弹性、硬度，以确定食品质量的好坏。

(2) 动物试验：当遇到可疑食物时，取一定量给猫、狗、兔、鸡等动物喂食，观察有无中毒反应。需要指出的是，动物试验只能鉴定砷、汞、有机磷化学毒物等，对细菌毒素的鉴别意义不大。因为有些腐败后的食物，动物食后也许不会出现症状。

(3) 化学检查：一般要通过检毒箱检验，确定是否有毒，此项工作技术性强，须送师、团化验室进行。

221. 食品采购、运输、贮存卫生要求是什么？

我们的采购人员，首先要具备高度负责的责任心，在采购食品时，必须注意所购食品的质量好坏，不能图便宜、买次品，特别是肉类和水产品，一定要新鲜，腐败变质的一定不买。

食品在运输过程中，容器要干净，特别是熟制品更应注

意容器的卫生，并要注意生熟食分开盛装。在特殊时期，要高度注意，防止坏人乘机投毒，引起战斗减员。

食品的贮存，现在部队伙食单位都设有主副食库，要有专人负责管理，库内要保持清洁，注意通风干燥，防止霉烂变质，并要求无鼠、无蝇、无其它害虫，杜绝食物污染，主副食要分开保管，各类副食应分类、分堆存放，并有标记。缸桶盛装食品后，要加盖。食品库内不准存放杀虫、灭鼠等有毒药物。

222. 个人卫生内容是什么？

官兵个人卫生是军队卫生的基础。卫生人员首先要不断地进行卫生知识的宣传教育，通过学习提高官兵自觉实行各项卫生措施，搞好个人卫生。如果缺乏卫生知识，没有良好的卫生习惯，即使有很好的卫生设备和完善的卫生制度，也很难收到良好的效果。

个人卫生内容包括皮肤卫生，手的卫生，眼、耳、口、鼻的卫生。

大家知道，皮肤是保护机体，调节生理功能，防止病原体侵入的表层组织。在日常生活中，皮肤在不断地分泌汗液和皮脂，灰尘及微生物也经常落在皮肤上，如果皮肤卫生不好，不但妨碍正常的生理功能，还可引起皮肤病。保护皮肤的方法，就是要经常洗澡，通常应每周洗一次，无洗澡条件的单位，应自行建造洗澡设备和联系到地方浴池。个人每日起床后及睡觉前要洗手洗脸，劳动后要洗脚擦身体。

我们的双手每天要接触各种物品，被污染的机会很多，许多疾病都是由于手的不洁而传染的。所以，强调养成饭前

便后洗手，经常剪指甲等卫生习惯至关重要。

眼、耳、鼻的卫生好坏，也很重要，因为它是人体的重要感觉器官，必须保持清洁，一般情况下，不用公共洗脸用具，常用的手帕要干净。

“病从口入”，说明口腔卫生的重要性，口腔是消化道的入口，与呼吸道也有密切的关系，故应经常保持清洁，所以饭后要漱口，早晚要刷牙。同时，“不干不净”的饮食不要经口而引起疾病。

223. 炊事员个人卫生内容是什么？

炊事员的个人卫生好坏，直接影响到该食堂就餐人员的身体健康。所以炊事人员一定要搞好个人卫生。

(1)工作前、便后及接触不洁物品后都要洗手，指甲要剪短。

(2)制作和分发饭菜时，要戴口罩，穿工作服。离开伙房做与饮食无关的事情时，应脱去工作服。工作服要勤洗，保持清洁卫生。

(3)在厨房及饭堂内禁止吸烟和随地吐痰。

(4)禁止尝菜时用手抓，饭菜要以专用的厨具分发。

(5)炊事员如患化脓性疾病、肺结核、痢疾、病毒性肝炎、伤寒等传染病时，应立即停止工作，上送隔离治疗。痢疾患者（或带菌者）治愈半年后，肝炎患者治愈1年后，经检查确已痊愈时，才能恢复原炊事工作。

224. 卫生宣传的内容有哪些？

卫生宣传教育，是我军卫生工作的光荣传统，通过卫生

宣传教育，使官兵充分认识卫生工作的重要性，了解有关卫生防病知识，逐步养成良好的卫生习惯，自觉落实各项卫生防病制度，不断地提高健康水平。

其宣传的内容如下：

(1)党和政府有关的卫生工作方针、政策和上级关于卫生工作的指示和规定。

(2)卫生知识：个人卫生、饮食卫生、环境卫生以及军事劳动（如国防施工、军工、农场、行军、野营等）卫生常识。

(3)防病知识：如痢疾、感冒、肝炎等常见疾病的预防。

(4)战伤自救互救知识：如止血、包扎、骨折固定、搬运伤员等。

(5)核、化学、细菌武器的卫生防护知识。

(6)卫生工作的先进单位和好人好事。

(7)宣传晚婚和计划生育。

225. 卫生宣传的方法有哪些？

卫生宣传教育的方式方法是多种多样的，但要注意联系与生活密切相关的事宜，少讲空洞理论，多用实例做启发教育，讲解要生动，内容要具体。常用的方式有下列几种：

(1)可根据季节、任务和发病情况，书写简短明确的卫生标语。

(2)可利用黑板报、墙报介绍开展卫生工作的经验，表扬好人好事，宣传卫生知识。

(3)开展生动活泼，直观形象的卫生宣传画活动，也可通

过影像教材宣传教育，具有较好的效果。

(4) 进行必要的卫生讲评，具有一定的推动作用，一般可由卫生人员提出建议、行政首长进行讲评。

(5) 利用节假日的文娱活动，演唱卫生快板等节目。

(6) 卫生人员每月须在训练计划的正课时间内，为官兵安排2~4小时的卫生课。上课内容要简明扼要，上课前必须认真备课，下课后可组织讨论和进行必要自救互救操作，以免流于形式。

附一 部队卫生管理制度

个人卫生制度

- 一、饭前便后洗手。
- 二、不喝生水，不吃不洁净的食物。
- 三、不随地吐痰和大小便，不乱扔果皮、纸屑、废物。
- 四、勤洗澡，勤理发，勤洗衣服，经常晒被褥。
- 五、按规定打预防针，服预防药，有病早报告。

饮食卫生制度

- 一、每季度要对饮食工作人员进行健康检查一次，发现患肠道传染病、肺结核和化脓性疾病的人，要暂时调离，痊愈后须经卫生部门复查同意，方可恢复做饮食工作。
- 二、厨房、食堂要有防蝇和洗手设备。
- 三、实行分菜或分筷，分勺制。食具每餐消毒，或用流水冲洗，自用、自保管。
- 四、炊事人员工作前要洗手，工作时要穿工作服，配餐时要戴口罩。
- 五、不买，不吃腐烂变质的食物。剩饭剩菜要妥善保

管，吃前要充分加热。

六、生熟食品分开存放，切生熟食物的刀、板要分开。

饮水卫生制度

一、定期检查水源、水质，水质不符合卫生要求的要洁治，消毒。

二、水井应设井台，井栏，井裙，井盖和公用水桶，井周围挖排水沟。

三、饮用江、河、湖、塘水时，要挖渗水井或定时、分段、分塘取水。

四、水源周围30~50米内不准设厕所、畜圈、粪坑、污水沟和堆积垃圾。

五、禁止在饮用水源附近洗衣、洗澡和刷洗物品。

室内外卫生制度

一、实行卫生负责制，每日清扫，每周大扫除。

二、室内要保持整齐清洁，空气新鲜，无“四害”，无痰迹。

三、及时清除垃圾和积水，防止蚊蝇孳生。

四、改革炉灶，消烟除尘，绿化营区，防止环境污染。

厕所、畜圈卫生制度

一、厕所、畜圈要每日清扫冲刷，保持清洁，无蛆。

二、厕所要有防蝇设备，贮粪池要密封，人畜粪便要进行无害化处理，推广沼气或三格化粪池。

三、野营时要挖深坑小口厕所，用后掩埋。

卫生教育、检查评比制度

一、普及卫生知识，连队每月上卫生课1~2次（2~4小时）。

二、连每周，营每月，团以上单位根据情况组织卫生检查评比。

三、表扬先进单位，帮助落后单位。

附二 内务卫生

军人必须养成守秩序、讲卫生的良好习惯。

(1)内务要整齐清洁，武器、弹药、器材、装具、营具和个人物品放置要有次序，并适合战备要求。

(2)室内、室外和营区要经常保持清洁，及时清除污水，垃圾和厕所粪便。通常每周大扫除一次。消灭苍蝇、蚊子、老鼠、臭虫。

(3)军人通常3周理发1次，经常洗澡、剪指甲，做到饭前便后洗手，不吃不清洁的食物，不随地吐痰。

(4)被褥、床单、服装要勤洗勤晒，保持清洁。并应当在规定的地区晾晒被服。

(5)适时进行体格检查和预防接种。有病要早报告，早治疗。发现传染病时，要认真消毒、检疫和隔离。

(6)内务卫生的检查：连每周1次，营、团要组织定期或不定期的检查。

附三 防疫六项规定

(1)人人打预防针；

(2)不喝生水，不吃不洁食物；

(3)饭前、便后洗手；

(4)人人动手消灭苍蝇；

(5)有病及时报告、隔离、治疗，接触者要检疫。

(6)外出人员和来自疫区人员要接受检查、检疫。

附四 中国人民解放军三总部《关于加强爱国卫生工作的决定》

国务院作出的《关于加强爱国卫生工作的决定》，在总结我国爱国卫生工作经验的基础上，提出了新形势下深入开展爱国卫生工作的方针、任务和措施，充分体现了党和政府对全国人民健康的关怀和重视。为贯彻执行国务院这一决定，结合军队实际，特作如下决定：

1.各级要把爱国卫生工作纳入军队建设发展规划，切实加强领导。要把爱国卫生工作作为加强军队基层建设、精神文明建设、巩固提高部队战斗力的一项重要内容，采取各种有效方式深入持久地开展下去。各级党委和军政领导要充分加以重视，每年都要召开一两次会议，专门研究爱国卫生工作，并列为经常性工作来抓。遇有重大疫情，要随时研究解决问题。使部队环境质量和生活质量的改善、提高与军队建设同步发展。

2.军队爱国卫生工作的基本方针是：党委领导，分级负责，部门协同，群众动手，科学治理，法制监督，常抓不懈。军队各级领导和有关部门要充分认识到部队除害灭病任务的长期性、艰巨性、复杂性和社会性，树立大卫生观念，把爱国卫生工作纳入各部门建设规划和工作计划，共同做好军队社会卫生工作，解决开展爱国卫生工作中的实际问题，使爱国卫生工作既轰轰烈烈，又扎扎实实地开展。

3.加强爱卫会组织及其办事机构的建设。各级爱卫会是

各级党委和军政机关对部队爱国卫生和防治疾病工作进行统一领导，统筹协调的机构。团以上单位均要建立爱卫会组织。主要任务是：组织贯彻国家和军队爱国卫生和防治疾病工作方针、政策，拟定、实施计划和措施；统筹协调有关部门，发动广大官兵卫生素质；开展群众性卫生监督，不断改善部队环境、生活卫生质量；检查和进行卫生效果评价，提高部队健康水平。各级爱卫会办公室是爱卫会的办事机构；担负着委员会大量繁重的日常工作，要调整配备与其任务相适应的人员，安排一定的活动经费，以保证工作的开展。

4. 要把发动广大官兵自觉与病害和不卫生行为作斗争，作为军队爱国卫生工作的基本出发点。要探索运用新机制、新方法，加强对爱国卫生工作的管理。要用强化卫生意识和检查评比竞赛的方法激励官兵热情，推动爱国卫生工作深入发展；以卫生治本为主在开展经常性卫生活动的同时，坚持每年根据全国“爱国卫生月”活动的要求，结合军队实际，办一些有益于部队的实事，强化官兵和各部门的大卫生观念，提高部队爱国卫生工作水平；严格执行国家、军队的有关卫生法规、条例和制度，开展群众性卫生法制监督活动，把爱国卫生工作纳入法制管理轨道；实行科学管理；落实远近期规划目标，奖优罚劣，逐步使爱国卫生工作经常化、制度化、规范化。

5. 当前军队爱国卫生工作的主要任务是：深入贯彻《“七五”全军除害灭病规划》，大力开展以除害灭病为中心，以提高环境、生活质量为重点的爱国卫生工作。认真搞好卫生设施建设和管理；建立健全卫生监督、监测体系和方法；重视解决食品、饮水、环境和军事劳动卫生等方面存在

的主要问题；研究、发展军队健康教育事业；加强军队卫生法制管理；做好重大疫情、中毒事故等突发事件的人力、物力、技术和组织的应急准备，控制疫情等突发事件的发生并减少其所造成的危害。以更好地巩固和提高部队战斗力，保障我军各项任务顺利完成。

后 记

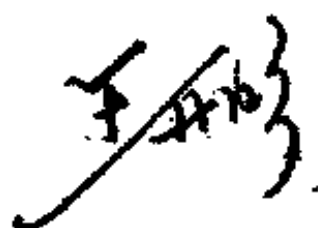
本书到此就要停笔了。她将带着对战友们的深情厚意去与读者见面，这时应该向官兵们说些什么呢？可以说，我内心是很激动的，总觉得有很多话要说，但又不知从何谈起，到哪结束。这样吧，希望广大读者能喜欢这本书，从中吸取一些健康知识，掌握必要的急救本领，我也就满足了。

有人问我：“你怎么想起要编这本书？”说实话，在3年前就萌发了当时这个不太现实的想法，尽管如此，我仍坚持收藏整理多年积累的有关资料，在急救知识丛林的书藉中，有家庭急救、矿山急救、妇科急症、儿科急症等，却没有适合部队官兵应急的这样一本书。于是在我与干部战士闲谈时，逐步了解他们在日常生活中所遇到的实际问题，琢磨有哪些影响健康的因素，结合我军的性质、特点以及所担负的任务，去请教了有关专家，得以指点后写了这本书，终于使愿望变成了现实。

本书的编写，是在集团军首长的热情关怀下进行的，得到了各级业务部门的关心。成稿以后，人民军医出版社程国洲副总编给予了肯定。尤其是总后卫生部部长张立平、北京军区卫生部部长林振堂分别为本书题了词，林部长并题写了书名。借此机会，谨向他们表示衷心地感谢和致以崇高的敬意！当然，还不会忘记那些给我勇气和力量的老师及朋友，

也不会忘记那些为其提供资料以及打字、复印等工作的同志们。

最后，愿本书能为官兵的健康献出她微薄的力量！

A stylized handwritten signature in black ink, appearing to read '王书' (Wang Shu).

1990年3月于太原

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "before_pdg2pic_conversion": {
    "filename": "MTA3MTkyMzMuemlw",
    "filename_decoded": "10719233.zip",
    "filesize": 3177486,
    "md5": "c1fbe6f4e41f063c39294928c5208045",
    "header_md5": "3d993da14012a27defa0cf2a7ce0e0ea",
    "sha1": "2948d7b0650df206beaa4adda82b12518c24c7f6",
    "sha256": "378b81e01a6ae66b18ee946157a4a9d3b8e1805f98649095e58b75d9783bfaa3",
    "crc32": 1300899382,
    "zip_password": "",
    "uncompressed_size": 3164089,
    "pdg_dir_name": "",
    "pdg_main_pages_found": 223,
    "pdg_main_pages_max": 223,
    "total_pages": 239,
    "total_pixels": 0
  },
  "after_pdg2pic_conversion": {
    "filename": "MTA3MTkyMzMuemlw",
    "filename_decoded": "10719233.zip",
    "filesize": 5247974,
    "md5": "6584cc4c5955290092d1eeb7bd7f85dd",
    "header_md5": "187dc4487bc7adfda266e6781f76cf8d",
    "sha1": "66ad26519e05fd738f4dd3f1ef862db9bece76cc",
    "sha256": "0543f0442b3780cf1514eaf9b1df304e102e06e77f8fe8960eaa6b1564a96c95",
    "crc32": 2282384009,
    "zip_password": "",
    "uncompressed_size": 5244283,
    "pdg_dir_name": "",
    "pdg_main_pages_found": 223,
    "pdg_main_pages_max": 223,
    "total_pages": 239,
    "total_pixels": 236305888
  },
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```